

# Técnicas Cognitivas para el Control del Estrés

## Curso

### Objetivos

Conocer cómo funciona y se genera el estrés.

Aprender a comunicarse con uno mismo.

Saber descubrir los pensamientos que desencadenan el estrés.

Aplicar técnicas para el control del estrés.

Afrontar situaciones de interacción con otros desde una comunicación asertiva.

### Dirigido a

Todas las personas que por su actividad se enfrentan a situaciones de tensión derivadas de sobrecarga de trabajo, funciones del puesto, relaciones interpersonales con miembros del equipo....

### Contenidos

#### 1. CONTROL DEL ESTRES

- El estrés laboral.
- El estrés aprendido.
- Síntomas del estrés.
- Reconocimiento y control de las fuentes de estrés.
- Cerebro emocional vs. Cerebro racional.

#### 2. LOS PENSAMIENTOS Y LA RESPUESTA FISIOLÓGICA DE ESTRES

- Comunicarse con uno mismo.
- Necesidades, expectativas y percepciones.
- Pensamiento – emoción – conducta.
- Cómo descubrir los pensamientos automáticos.
- Cómo combatir los pensamientos deformados.
- Rechazo de ideas absurdas acerca de uno mismo y de la situación.

#### 3. TÉCNICAS PARA EL CONTROL DEL ESTRES

- Evaluación de tus factores de estrés.
- Técnicas para el control del pensamiento.
- Técnicas para el control de los síntomas físicos de estrés.
- “Cómo no llevarse el trabajo a casa”.

#### 4. LA COMUNICACION ASERTIVA COMO MECANISMO PROTECTOR DE LA AUTOESTIMA

- El concepto de autoestima.
- Comportamiento asertivo.

#### 5. MODELO PAA EL TRATAMIENTO DE SITUACIONES DIFÍCILES

- Aprendiendo a afrontar la hostilidad.
- Fases en la curva de la hostilidad.
- El punto crítico de la curva de la hostilidad.