

## **HIGIENE MENTAL**

### **VENTILACIÓN EMOCIONAL Y GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE**

#### **Justificación**

---

Entre los principales riesgos psicosociales que pueden darse en el ámbito laboral están el estrés y el impacto emocional que se genera en el día a día.

Las medidas de prevención y reducción de este tipo de riesgos van dirigidas a fomentar las relaciones de apoyo entre trabajadores, incrementar las posibilidades de adaptación, facilitar la autonomía y responsabilidad, definir objetivos y organización del trabajo y dotar de estrategias para una adecuada gestión del estrés.

Trabajaremos sobre aspectos que fomenten la capacidad de afrontamiento del estrés, el reconocimiento y gestión de las principales emociones, facilitando su ventilación sana para que no genere sobrecarga, actuando ante los cambios de forma positiva, creando un clima laboral de bienestar y cooperación.

Entre estos aspectos, la práctica de Mindfulness, junto con otras técnicas, será una de las herramientas que servirán para lograr un estado de atención centrada en un pensamiento o sentimiento o la acción que estamos llevando a cabo.

Mediante la aplicación de esta técnica fomentaremos una autorregulación natural, tan necesaria para gestionar la incertidumbre, el miedo o las dificultades.

El objetivo de este curso es proporcionar a los alumnos una formación que desarrolle un conjunto de actitudes y aptitudes que permitan potenciar una adecuada gestión del estrés y de las emociones, fomentando así mismo el bienestar de los profesionales en el ámbito laboral y personal.

#### **Objetivos generales**

---

- Conocer qué es el estrés y dotar de estrategias para gestionarlo de forma adecuada.
- Asumir las situaciones como desafíos, disminuyendo el nivel de estrés.
- Identificación emocional ante el desgaste y la sobrecarga.
- Profundizar en la autoconciencia y la capacidad de atención plena para la autorregulación.

## Objetivos específicos

---

- Identificar los síntomas de estrés laboral y burnout en nuestro entorno.
- Facilitar una adecuada regulación del estrés y las principales emociones, identificando y aplicando medidas de prevención y control en nuestro día a día.
- Desarrollar la comunicación asertiva y habilidades de resolución de conflictos para afrontar y prevenir el estrés laboral.
- Potenciar la práctica para poner atención al momento presente.
- Aprender a reconocer y separar pensamientos y emociones para afrontar el día a día con menos estrés e incertidumbre.

## Contenidos

---

### Higiene Mental. Ventilación emocional y gestión de la incertidumbre.

- El estrés laboral. Desgaste emocional.
  - Definición y principales estresores.
  - Factores de riesgo.
  - Consecuencias.
  - Detectar síntomas en nuestro día a día (Registro de “mis” situaciones).
- Burnout.
  - Concepto.
  - Consecuencias.
  - Prevención e intervención.
- La gestión del estrés. Técnicas prácticas para su regulación.
  - Identificación emocional y principales claves de regulación. Ventilación de emociones.
  - Gestión de la incertidumbre. Creatividad, Asertividad y Fortalezas como estrategias.
  - Optimismo inteligente en la regulación del estrés. Actitud Positiva.
- Técnicas de Relajación
  - Introducción.
  - Base teórica de la relajación.
  - Control de la respiración.
  - Relajación mental y mindfulness.
  - Relajación muscular.

### Mindfulness

- Mindfulness. Atención a la respiración.
- Regulación emocional en mindfulness.
- Comunicación consciente y compasión.
- Píldoras Mindfulness para la vida cotidiana.

## **Metodología**

---

Será un curso en el que se planteará teoría junto a ejercicios prácticos y reflexión personal para trabajar el conocimiento y la gestión de las principales habilidades implicadas en la puesta en marcha de actitudes y programas de mejora de la calidad de vida desde la gestión del estrés, las emociones y la incertidumbre.

## **Datos generales**

---

**Modalidad:** online

**Duración:** 30 horas

**Fechas:** 1 a 30 de noviembre de 2020

## **Profesora**

---

Montserrat Pérez García

Licenciada en Psicología por la UCM. Especialidad Psicología Clínica  
Postgrado en Psicología Positiva por CES Don Bosco. Especialidad en Educación, Salud y Empresa  
Master en Inteligencia Emocional por CES Don Bosco  
Especialista en Técnicas Proyectivas de Psicodiagnóstico y Exploración Neuropsicológica por el Centro de Estudios Psíquicos  
Profesora de GlobalCESS, desde hace diez años, para el Área de Gestión de las Emociones y Control del Estrés