

Categorías: PRL, seguridad y medioambiente

OBJETIVOS

- Comprender los principios básicos de la psicoanatomía
- Aprender como identificar y analizar los rasgos psicológicos de personas individuales
- Desarrollar habilidades para tomar decisiones informadas en situaciones sociales complejas
- Evaluar las relaciones interpersonal para mejorar el desempeño individual y el resultado general

CONTENIDOS

UNIDAD.- Introducción a los factores psicosociales

- Introducción a la carga de trabajo, la fatiga y la insatisfacción laboral
- Factores Psicosociales
- Clasificación
- La carga de trabajo
- La carga física
- Los esfuerzos físicos
- La postura de trabajo
- La manipulación manual de cargas
- Los movimientos repetitivos
- La carga mental
- La fatiga
- La insatisfacción laboral
- Desmotivación
- Consejos para Manejar el Estrés Personal
- Recuerda

UNIDAD.- Origen y causas del estrés

- Nivel de energía y estrés
- La naturaleza real del estrés
- El origen evolutivo del estrés

UNIDAD.- Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés

- Establecimiento de Objetivos
- Clasificación de Objetivos
- Objetivos de Realización
- Objetivos de Largo Plazo
- Objetivos Intermedios
- Objetivos a Corto Plazo
- Caso Práctico Gurdjieff

UNIDAD.- El control de la atención

- Aprender a Enfocar
- Observar y analizar la situación
- Caso Wim Hof

UNIDAD.- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés

- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento
- Tipos de deformaciones del pensamiento

- Técnicas de respiración
- Ejercicio 1: Conseguir que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones (zona ventral)
- Ejercicio 2: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior (zona ventral) y después a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)
- Ejercicio 3: Realizar una inspiración completa
- Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiración de manera completa y regular
- Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa
- Tipos de respiración
- El Método de la Relajación
- Aquí y ahora
- Todo conflicto está en mi mente
- El ataque es miedo
- Los Estiramientos Corporales
- Ejercicios de Estiramientos Corporales

UNIDAD.- El estrés y la activación fisiológica

- Manifestación de la Activación
- Conocimiento del Nivel de Activación
- Evaluación de la Activación