

PROGRAMA

PSICOLOGÍA DEL ESTRÉS Y SU GESTIÓN EN EL ENTORNO LABORAL

Clase 1: Fundamentos Psicológicos del Estrés y su Relación con la Vida Laboral

Esta clase permite comprender en profundidad qué es el estrés desde la perspectiva de la psicología contemporánea, basándose en teorías reconocidas como el modelo de Selye y el enfoque transaccional de Lazarus y Folkman. El participante aprenderá a identificar las principales fuentes de estrés laboral según los distintos roles profesionales, y a reconocer cómo las emociones, pensamientos y respuestas biológicas intervienen en la experiencia de estrés. Se trabajará con herramientas prácticas como el Inventario de Estrés Percibido (Cohen et al., 1983), permitiendo un primer diagnóstico personal y el inicio de un proceso de toma de conciencia sobre el impacto del estrés en la vida diaria.

Clase 2: Estrategias Psicológicas para la Regulación del Estrés

En esta instancia se abordarán estrategias efectivas para gestionar el estrés desde una perspectiva basada en evidencia. Se explorarán recursos de la psicología cognitivo-conductual, como la reestructuración de pensamientos, el entrenamiento en atención plena y técnicas de relajación física y mental. Asimismo, se analizará cómo una mejor planificación del tiempo y una regulación emocional adecuada —basadas en el modelo de inteligencia emocional de Goleman— permiten afrontar situaciones de alta demanda con mayor claridad y equilibrio. Se incluirán actividades de aplicación directa para fortalecer la autorregulación y el bienestar integral.

Clase 3: Psicología y Tecnología en el Estrés Laboral

En esta clase se reflexionará sobre el papel de las tecnologías digitales y las redes sociales como nuevas fuentes de estrés psicológico. Se analizará cómo el uso excesivo o desregulado de dispositivos, notificaciones constantes y multitarea digital afecta la atención, la ansiedad y el descanso mental, apoyados en aportes de la neurociencia moderna (Small, 2020). Al mismo tiempo, se presentarán estrategias de higiene digital y herramientas tecnológicas (como ChatGPT) que, usadas de forma consciente, pueden mejorar la productividad y reducir la sobrecarga. El estudiante diseñará un plan personal de uso saludable de la tecnología para su vida laboral actual.

Clase 4: Aplicación de Estrategias Psicológicas en la Vida Laboral

La clase final integra todos los contenidos previos para desarrollar un plan de acción personalizado de bienestar laboral. Se trabajará sobre la detección temprana de signos de agotamiento o burnout, el fortalecimiento de hábitos de autocuidado y la construcción de entornos laborales más saludables. A través de una visión de psicología organizacional positiva, se propondrán estrategias aplicables tanto a nivel individual como grupal, fomentando una cultura de salud mental en el trabajo. El curso culmina con el diseño colaborativo de planes prácticos y sistemas de evaluación del bienestar sostenido, aplicables en distintos tipos de organizaciones.