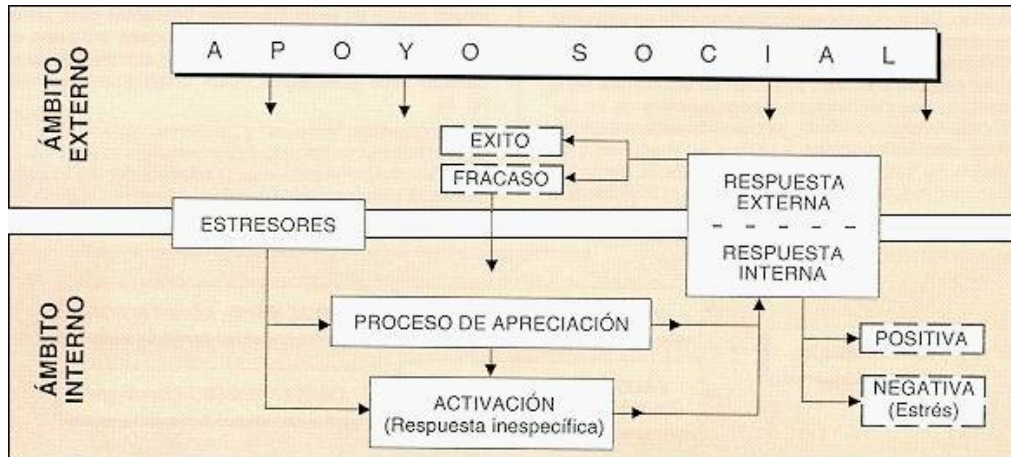


Contenidos

1 ESTRÉS LABORAL.....	2
1.1 DEFINICIÓN.....	3
1.2 DEMANDAS DEL TRABAJO.....	4
1.3 CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA.....	6
1.4 PROCESO DE ACTUACIÓN DE LOS ESTRESORES.....	9
1.5 PROCESO DE APRECIACIÓN.....	9
1.6 PROCESO DE RESPUESTA.....	11
1.7 PROCESO DE VALORACIÓN.....	14
1.8 APOYO SOCIAL.....	15
1.9 CONCLUSIÓN.....	16
2 ESTRESORES; FACTORES MODULARES DEL ESTRÉS; RESPUESTAS FISIOLÓGICAS, COGNITIVAS Y COMPORTAMENTALES AL ESTRÉS. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.....	17
2.1 PROGRAMAS DE PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.....	19
2.2 LA INTERVENCIÓN SOBRE EL ESTRÉS LABORAL.....	21
2.3 TÉCNICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS.....	23
2.4 TÉCNICAS GENERALES.....	24
2.4.1 DESARROLLO DE UN BUEN ESTADO FÍSICO.....	24
2.4.2 DIETA ADECUADA.....	25
2.4.3 APOYO SOCIAL.....	25
2.4.4 LA DISTRACCIÓN Y EL BUEN HUMOR.....	25
2.5 TÉCNICAS COGNITIVAS.....	25
2.5.1 REORGANIZACIÓN COGNITIVA.....	25
2.5.2 MODIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS Y DE PENSAMIENTOS DEFORMADOS.....	26
2.5.3 DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA.....	27
2.5.4 INOCULACIÓN DE ESTRÉS.....	27
2.5.5 DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO.....	27
2.6 TÉCNICAS FISIOLÓGICAS.....	28
2.6.1 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN FÍSICA.....	28
2.6.2 TÉCNICAS DE CONTROL DE LA RESPIRACIÓN.....	28
2.6.3 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MENTAL (MEDITACIÓN).....	29
2.6.4 BIOFEEDBACK.....	29
2.7 TÉCNICAS CONDUCTUALES.....	30
2.7.1 ENTRENAMIENTO ASERTIVO.....	30
2.7.2 ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES.....	30
2.7.3 TÉCNICA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	30
2.7.4 MODELAMIENTO ENCUBIERTO.....	31
2.7.5 TÉCNICAS DE AUTOCONTROL.....	31



Esquema del proceso de generación del estrés

2 ESTRESORES; FACTORES MODULARES DEL ESTRÉS; RESPUESTAS FISIOLÓGICAS, COGNITIVAS Y COMPORTAMENTALES AL ESTRÉS. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS

El individuo, en distintos ámbitos de su vida, se ve sometido a múltiples presiones que le generan estrés. Una de las fuentes más importantes de estas presiones está relacionada con el desarrollo del trabajo. En general, el trabajo en una empresa está sujeto a unas condiciones y una forma de organización que no están determinadas por las capacidades, necesidades o expectativas del individuo, sino que se estructura en orden a otro tipo de factores (tecnología, exigencias productivas, ...). No obstante, el hecho de que la organización de una empresa favorezca la aparición del estrés no es debido, la mayoría de las veces, a unas exigencias inapelables del proceso productivo; generalmente la causa se encuentra en un deficiente diseño de la organización, que minusvalora la importancia de los recursos humanos de la empresa.

Aunque los individuos en general tienen una gran capacidad de adaptación, en algunas ocasiones ciertos requerimientos del trabajo obligan a realizar un esfuerzo adaptativo para el que el sujeto no está preparado, lo cual le origina una serie de problemas de adaptación o de ajuste.

Por otra parte, algunas veces nos podemos encontrar que en unas mismas condiciones unos individuos desarrollan unos niveles de estrés patológicos y otros