



GESTIÓN DEL ESTRÉS

MEMORIA DE CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

GESTIÓN DEL ESTRÉS

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional, que puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

Por ello, el estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.

Existen muchas causas por las que aparece el estrés, aunque **no todas tienen porqué ser negativas**. Normalmente, aparece en el momento en el que una persona se encuentra ante una o varias situaciones que superan sus recursos y se ven incapaces de superarlas, provocando algunos **síntomas tanto emocionales como físicos**.

Existe también el **estrés positivo**, que se da cuando ayuda a la persona a adaptarse al entorno.

Los expertos recomiendan el tratamiento para el estrés en aquellos casos en los que reducirlo sea importante. Para reducirlo al máximo, es importante seguir una serie de **pautas o recomendaciones**:

- Reconocer el estrés y las situaciones que lo desencadenan.
- Evitar querer controlar el estrés con hábitos poco saludables, como fumar o beber alcohol.
- Alejarse de la fuente de estrés.
- Adoptar una postura positiva ante los problemas.
- Técnicas de relajación.
- Mantener una dieta sana y equilibrada.

¿Se puede prevenir el estrés? El estrés es necesario para poder superar aquellas **situaciones que precisan más esfuerzos** y una activación, pero puede prevenir si existe un exceso de estrés.

Un exceso de estrés puede **poner en riesgo la salud** del paciente, por lo que debería evitarse por su bienestar. No debe sobrepasarse el límite de uno mismo de forma innecesaria, y muchas veces lo que se necesita es pensar en otras alternativas, analizando el proceso desde otra perspectiva, tomando otros caminos si es necesario.

• UNIDADES DIDÁCTICAS:

El presente curso consta de **6 unidades didácticas**.

OBJETIVOS:

1. Adquirir conocimientos y conceptos básicos sobre el estrés laboral, la ansiedad y de los problemas derivados de ellos.
2. Analizar la problemática del estrés laboral en el ejercicio de la profesión policial.
3. Conocer global y vivencialmente los distintos métodos de intervención conductual sobre el estrés y la ansiedad.
4. Facilitar la adquisición de estrategias de afrontamiento al estrés laboral diario en la práctica habitual del trabajo policial.

METODOLOGÍA:

La metodología del curso combinará las explicaciones teóricas, los resultados de investigación y la práctica aplicada a problemas concretos reales. Se realizarán prácticas de respiración y relajación y guías para la identificación de estresores y de estrategias de afrontamiento.

TEMA 1: ¿Qué es el estrés?

- 1.1. Definición y concepto de estrés.
- 1.2. El proceso de estrés.
- 1.3. ¿Por qué se produce el estrés? Principales causas.
- 1.4. Consecuencias médicas y psicológicas del estrés.

TEMA 2: El estrés en el trabajo policial.

- 2.1. Datos epidemiológicos.
- 2.2. Principales causas del estrés en el trabajo policial.
- 2.3. Las consecuencias del estrés sobre el policía y sobre la organización policial.

TEMA 3. El control del estrés.

- 3.1. La prevención del estrés. Programas de Prevención de Riesgos Laborales.
- 3.2. La intervención sobre la organización.
- 3.3. La intervención sobre el policía.

TEMA 4. Gestión de la inteligencia emocional.

- 4.1 Estrés y ansiedad.
- 4.2 El estrés como respuesta.
- 4.3 El estrés como interacción.
- 4.4 Estrés positivo – Estrés negativo.

TEMA 5. Patologización del estrés.

- 5.1 Provocadores del estrés: personales, laborales y sociales.
- 5.2 El estrés y los eustresores.
- 5.3 El modelo de la susceptibilidad.
- 5.4 El síndrome de la fatiga crónica.
- 5.5 La hipótesis de la cadena del estrés laboral.

TEMA 6. Burnout.

- 6.1 Síntomas y definiciones.
- 6.2 Estrés laboral. Evaluación y métodos.
- 6.3 El diagnóstico clínico del Burnout severo.
- 6.4 Prevalencia del síndrome del “estar quemado”.
- 6.5 El afterwork: desconectar al salir del trabajo.

- **DOCENTES:**

Alberto BARBA:

- Doctor en Psicología con amplia experiencia profesional en temas relacionados con el trabajo policial, docencia y gestión de grupos y recursos humanos especialmente dentro de la Psicología Social Aplicada: motivación, liderazgo, comunicación...
- Más de 17 años en Educación Superior como profesor e investigador.
- 15 años como profesor de la Escuela Nacional de Policía.
- Director de unidad de atención clínica.
- Título de Experto en resolución de conflictos.

CARMEN ALIAS LLORET:

- Licenciada en Historia y graduada en Sociología.
- Máster en formación del profesorado y especialización en Antropología.
- Biblioteconomía y documentación y acreditación por el Cervantes de profesora de español para extranjeros.
- Más de 20 años de experiencia como docente.

- **ESTRUCTURA DEL CURSO:**

ESTRUCTURA DEL CURSO	HORAS LECTIVAS
1. ¿Qué es el estrés?	5
2. El estrés en el trabajo policial.	10
3. El control del estrés.	10
4. Gestión de la inteligencia emocional.	10
5. Patologización del estrés.	10
6. Burnout	10
Examen final de curso.	1

* Este cálculo es aproximado y dependerá de la capacidad del alumno de asimilación de los contenidos formativos objeto del curso, por lo que la carga horaria final podrá variar en función de sus capacidades y conocimientos previos en la materia.

El cálculo de las horas lectivas se ha realizado sobre la base de un estudiante medio sin conocimientos básicos en la materia:

El tiempo de duración de cada unidad didáctica incluye el visionado de la clase, la realización de los ejercicios incluidos en la misma, así como la lectura comprensiva del material de apoyo proporcionado.

Un total de 56 horas lectivas componen este curso, dado que todas las 6 unidades didácticas del curso llevarán sus videos explicativos, material de apoyo teórico, ejercicios prácticos de refuerzo, y preguntas de autoevaluación.

Jefatura de Estudios de Jurispol.-