

Exportadas un total de 1 entidades.

---

**Gestión individual del estrés**

**Título :** Gestión individual del estrés

**Autor Principal :** PREVENCIÓN NAVARRA, SOCIEDAD DE PREVENCIÓN MUTUA NAVARRA, S.L

**Autor Secundario :** INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA Y LABORAL DE NAVARRA

**Descripción :** Guía de acción preventiva para hacer frente al estrés negativo y convertirlo en positivo en trabajadores con responsabilidad intermedia y trabajadores especialmente cualificados. Los contenidos son los siguientes: 1. Introducción: - ¿Qué es el estrés? - Técnicas de intervención individual para combatir el estrés. 2. Hábitos saludables: - La importancia del descanso. - Nutrición y estrés. - Tiempo libre. 3. Antes. Anticipación: - Creadores de estrés y autocontrol. - Mi personalidad ante el estrés. - Anticipación positiva a situaciones de estrés. - Gestión del tiempo. 4. Durante. Vigilancia: - Mis indicadores de alarma. - Autocontrol a través de la respiración- 5. Después. Descarga/Relajación: - Relajación a través de la respiración abdominal. - Relajación activa. Ejercicio físico. - Relajación pasiva. 6. bibliografía. Producto final destinado prioritariamente a empresas y trabajadores del sector en la Comunidad Foral de Navarra.

**Código Acción :** IT-0129/2009

**Acción :** 3648 - ESTUDIO SOBRE LOS FACTORES PSICOSOCIALES GENERADORES DE ESTRÉS EN LOS PUESTOS DIRECTIVOS Y DE TRABAJADORES TÉCNICOS CUALIFICADOS

**Materias :** 4 - Psicosociología

**CNAE :** 000 - Multisectorial

**Formato :** MONOGRAFÍA

**Idioma :** CASTELLANO

**Palabra Clave :** Comunidad Foral de Navarra

**Palabra Clave :** Ejercicio físico

**Palabra Clave :** Buenas prácticas

**Palabra Clave :** Vigilancia de la salud

**Palabra Clave :** Hábitos saludables

**Palabra Clave :** Estrés laboral

**Palabra Clave :** Organización del trabajo

**Palabra Clave :** Trabajador

**Palabra Clave :** Carga mental

**Palabra Clave :** Medidas preventivas

**Palabra Clave :** Riesgo psicosocial

**Palabra Clave :** Recomendaciones

**Estado :** Producto publicado

