WEBINAR. INGENIERÍA DEL ESTRÉS: ENTENDER, PREVENIR Y GESTIONAR SU IMPACTO EN LA EMPRESA.
13 DE NOVIEMBRE DE 2026

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Jornada dirigida a personal directivo, mandos intermedios, profesionales de RRHH y gestión de talento, personas empresarias y emprendedoras, autónomos y profesionales independientes.

Especialmente indicada para quienes deseen comprender el impacto del estrés tanto en personas como en organizaciones, e identificar oportunidades de prevención y mejora mediante herramientas para la identificación temprana, la prevención y la intervención.

OBJETIVOS

1. **Entender el estrés** como mecanismo biológico de adaptación y su papel en el mundo profesional actual.
2. **Conocer el impacto** del estrés en individuos y organizaciones.
3. **Identificar los factores** que pueden contribuir a la aparición del estrés, prestando especial atención a la organización, la cultura empresarial y la estructura organizativa.
4. **Explorar herramientas** de identificación temprana, prevención e intervención estratégica.

CONTENIDOS

1. **Estrés: una herramienta imprescindible, pero sin actualizar.**
   El estrés es uno de los mecanismos clave que nos ha permitido sobrevivir y prosperar como especie. Sin embargo, la capacidad de evolución del estrés como herramienta de adaptación no ha seguido el ritmo de la sociedad actual.

2. **Personas y organizaciones: dos niveles de un mismo problema.**
   Las organizaciones sufren el estrés de los individuos que las conforman, con síntomas y tiempos distintos, pero de manera identificable y medible.

WEBINAR. INGENIERÍA DEL ESTRÉS: ENTENDER, PREVENIR Y GESTIONAR SU IMPACTO EN LA EMPRESA.
13 DE NOVIEMBRE DE 2026

3. **Qué puede estar fomentando la aparición del estrés.**
   Existen múltiples factores que pueden propiciar la aparición del estrés. Algunos están relacionados con las características y circunstancias personales; otros dependen de las relaciones laborales, la organización del trabajo y los procesos de la empresa.

4. **Resiliencia y recuperación: cómo recuperar el equilibrio perdido.**
   Los periodos con mucha carga de trabajo forman parte de la vida profesional, pero no es posible mantener indefinidamente el mismo nivel de activación. Entender cómo recuperarnos nos ayuda a afrontar nuevas demandas sin acumular desgaste innecesario.

5. **De la detección a la acción: qué podemos hacer desde hoy.**
   Identificar el estrés en sus primeras fases y actuar de forma preventiva permite reducir su impacto. Pero si ya está presente, existen estrategias para gestionarlo y abordar los factores que lo mantienen.

DURACIÓN

2 horas

FECHA

13 de noviembre de 2026

HORARIO

De 10:00 a 12:00 horas

LUGAR

Plataforma audiovisual TEAMS.

WEBINAR. INGENIERÍA DEL ESTRÉS: ENTENDER, PREVENIR Y GESTIONAR SU IMPACTO EN LA EMPRESA.
13 DE NOVIEMBRE DE 2026

PONENTES

Aitor Ortega de la Fuente | Coach y Fundador de Samsara Coaching

Coach especializado en gestión del estrés e ingeniero aeroespacial con 10 años de experiencia en proyectos espaciales comerciales y científicos.
La combinación de la perspectiva técnica de la ingeniería con herramientas de coaching facilita analizar el estrés, comprender sus causas y explorar vías de intervención, tanto a nivel individual como en el entorno organizativo.

PRECIO

30,00 €