

## GESTIÓN DEL ESTRÉS

Este curso te enseñará a canalizar las reacciones que nuestro organismo pone en marcha cuando percibe situaciones que generan un exceso de demanda. Y con ello a evitar los efectos negativos que el estrés pueda tener sobre nuestra salud.

Modalidad	Horas	Precio
Online	40 horas	170€ Precio final con la promoción actual (descuento del 70%): 50 €

### Objetivos

- Conocer el estrés: qué tipo de respuesta es, cómo se genera, qué lo mantiene.
- Identificar, controlar y manejar los efectos negativos sobre el organismo que produce el estrés.
- Adquirir los conocimientos necesarios para la prevención del estrés y la ansiedad relacionados con el desempeño laboral.
- Conocer y desarrollar alguna de las habilidades sociales necesarias para el manejo del estrés.
- Tomar las medidas de protección necesarias para afrontar el estrés en situaciones laborales.

### Contenidos

#### TEMA 1: Burnout

1. Introducción al concepto
2. Breve recorrido histórico
3. Definiciones
4. Epidemiología y costes del estrés laboral
5. Factores psicosociales
6. ¿La fatiga es igual que el estrés?
  - 6.1. Estrés físico y estrés mental

#### TEMA 2: Sintomatología

1. Características comunes a todas las definiciones
2. Síntomas del Burnout
3. ¿Quiénes son los principales afectados?
4. ¿Por qué se produce?
5. Factores de riesgo
6. Características de la persona
7. Consecuencias del Burnout

#### FABRA FORMACIÓ

M +34 617 344 323  
Parc empresarial de Torrefarrera, Camí de les Comes, 5  
25123 Torrefarrera  
Lleida

fabra@fabraformacio.com  
www.fabraformacio.com

personas para la formación de personas

### **TEMA 3: Métodos de detección y medición**

1. Reconocimiento de los principales factores causantes de estrés laboral
2. Métodos diseñados para la evaluación del estrés laboral
  - 2.1. Listas de control
  - 2.2. Cuestionarios
  - 2.3. Instrumentos de medida
3. ¿Cómo se mide el síndrome?
  - 3.1. Cuestionario de Maslach
  - 3.2. Test corto para medir la propensión

### **TEMA 4: Factores estresores**

1. Estresores: concepto y tipos
2. Consecuencias de los factores estresores laborales
3. El rol
4. Trabajo a turnos
5. Sobrecarga de trabajo
6. Exposición a riesgos y peligros
7. Contenidos del puesto
8. Control sobre el proceso de trabajo
9. Desarrollo de habilidades y retroalimentación
10. Incorporación de nuevas tecnologías
11. Dimensión estructural de la organización
12. Desarrollo de carrera: inseguridad y posibilidad de promoción
13. Caso práctico I
14. Caso práctico II

### **TEMA 5: Riesgos asociados al puesto de trabajo**

1. Ruido
2. Vibraciones
3. Iluminación
4. Temperatura
5. Higiene y confort
6. Toxicidad
7. Caso práctico

### **TEMA 6: Estresores relacionales**

1. Prevención del estrés
2. ¿Cómo se puede prevenir el estrés?
3. Control interno
  - 3.1. Intervención centrada en el individuo
  - 3.2. Intervención centrada en la organización
4. Intervención sobre el estrés desde la empresa
  - 4.1. Novedades en la intervención de la organización
5. Gestión personal del estrés
  - 5.1. Medidas de afrontamiento conductual-cognitivas
  - 5.2. Aprendiendo a solucionar problemas
6. Orientaciones generales para la gestión del estrés
7. Consejos para una vida sana y libre de estrés