



# Curso de Manejo del Estrés Laboral

**Duración:** 20 horas

**Modalidad:** Online

## OBJETIVOS

El estrés en el ámbito laboral es un fenómeno muy frecuente, que puede estar ligado a múltiples desencadenantes, entre ellos, las condiciones de trabajo o de organización. Y, si bien puede tener repercusiones positivas (el eutrés o estrés positivo permite a la persona que lo experimenta sentirse vital y enérgica y, por tanto, capaz de enfrentarse a las situaciones y retos que se le plantean), lo cierto es que usualmente puede incidir negativamente sobre la salud de la persona que lo padece (en este caso, se trataría de distrés).

Así, aunque es necesaria una cierta cantidad de estrés, ya que ayudará al individuo a estar alerta y a ejercer correctamente sus funciones, el estrés es entendido normalmente como una patología que se presenta ligada a situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o incluso trastornos psicológicos en el sujeto que lo sufre y que, en ocasiones, pueden derivar en consecuencias graves.

Los grandes y rápidos cambios que definen la actual coyuntura económica y social espolean su incidencia y es por ello que, hoy en día, esta patología va en aumento. No en vano, para poder hacer frente a la rapidísima evolución que caracteriza al ámbito empresarial, los trabajadores han de estar continuamente alerta, a fin de actualizar constantemente sus conocimientos y de poder, de este modo, hacer frente a cuanto sucede en su entorno laboral y que se puede traducir tanto en progresos ligados a las mejoras tecnológicas como en novedades vinculadas a la propia filosofía del trabajo.

## PROGRAMA

1. El estrés
  1. Introducción

2. Concepto
  3. Factores
    1. Factores personales
    2. Factores familiares
    3. Factores laborales
  4. Consecuencias personales
  5. Consecuencias laborales
2. Causas y prevención del estrés laboral
1. Fisiología del estrés
  2. Fases del estrés
  3. Tipología del estrés
    1. Distrés
    2. Eutrés
  4. Características de la empresa
  5. Causas del estrés según el tipo de trabajo
    1. Burnout
  6. Prevención
    1. Prevención del estrés laboral a nivel de empresa
    2. Condicionantes que afectan al trabajador
    3. Cómo cambiar la organización para prevenir el estrés laboral
3. Diagnóstico y tratamientos
1. Diagnóstico
  2. Dimensiones del estrés
  3. Tratamientos
    1. Relajación
    2. Control de la respiración
    3. Meditación
    4. Psicoterapia
    5. Tratamiento farmacológico