



Guía Didáctica

Detección, prevención y gestión del estrés

REF: 1205052ID

Modalidad: Online

Duración: 40 horas

Objetivos del curso

Aplicar distintos sistemas de afrontamiento de cara al manejo de las situaciones de estrés laboral.

Contenidos de la formación

1. ¿Qué es el estrés?

Un problema universal.

Un maravilloso mecanismo de supervivencia.

2. El estrés, hoy.

Qué es lo que provoca estrés.

El estrés, subjetivo.

El estrés y el cambio.

La disolución del estrés.

3. Dónde actúa el estrés.

Los tres cerebros.

La acción sobre el cerebro.

Las consecuencias habituales.

Quién sufre estrés.

4. Qué dice la medicina.

Las primeras señales de alarma. Hans Selye.

El estrés según la frecuencia.

Holmes y rosenman.

Friesman y rosenman.

Indicadores de estrés.

5. El estrés ¿siempre es maligno?

Estrés y distrés.

Lay de jerkes-dodson.

Síntomas de distrés crónico.

Dificultad y capacidad.

6. Lo que nos interesa saber.

El rendimiento.

La jornada del directivo o del profesional.

Tu mejor herramienta.

Las endorfinas.

En busca de la felicidad.

7. Cómo nos afecta el distrés.

Cómo afecta el distrés al individuo.

Diferencias individuales.

Burnout laboral.

Cómo afecta el distrés a la organización.

La espiral diabólica.

8. Cómo nos fabricamos el distrés.

La competitividad a ultranza.

El trabajo.

¿Exigencias del puesto?

La paradoja del tiempo.

El perfeccionismo.

Lo urgente y lo importante.

Crisis, "incendios".

Dejar las cosas importantes para luego.

¿Eres un laboradicto?

El correo electrónico.

El "móvil".

El ordenador.

tecnoestrés.

teletrabajo.

La trampa de la actividad/esfuerzo.

Hacer varias cosas a la vez.

Contratos precarios.

El deporte.

El paro.

Otros factores de estrés relacionados con el trabajo.

9. El mayor fabricante de estrés: el mobbing.

Qué es el mobbing.

Consecuencias habituales.

Quiénes son los acosadores.

Cuál es la causa.

Cómo aparece.

Fase de incidentes críticos.

Acoso y estigmatización.

Intervención de la jerarquía.

Solicitud de ayuda especializada exterior y diagnóstico incorrecto.

Salida de la organización.

Tipos básicos de actividades de acoso.

El caldo de cultivo.

10. El estrés laboral.

Algunos datos sobre los trabajadores.

Los costes del estrés laboral

Los estresores más frecuentes.

11. Cómo prevenir el estrés.

Analiza tu estrés.

El manejo de las emociones.

En el plano personal.

En el plano organizacional.

12. Cómo combatir el estrés.

En el plano personal.

En el plano organizacional.

Generalidades de la formación

Metodología:

Formación en modalidad online de 40 horas de duración.

Los cursos online no disponen de material didáctico físico. El acceso al contenido y a los recursos complementarios se realiza a través del aula virtual, identificándose con las claves de acceso que se le proporcionan a cada alumno.

Las tutorías por parte del docente se realizan a través de la plataforma virtual, mediante la cual el docente/tutor dinamiza la formación, resuelve todas las dudas que puedan surgir respecto a la materia, promueve la participación de los alumnos/as y vela por el aprovechamiento de los contenidos didácticos, con tutorías personalizadas.

Es obligatorio realizar el curso a través del campus virtual. Para que el curso sea válido, el/la alumno/a debe acceder dentro del período establecido de forma progresiva (fechas de inicio y finalización) al 75% del temario a través de la plataforma y realizar toda/s la/s prueba/s de evaluación propuesta/s. El tiempo de conexión de los participantes debe estar en consonancia con el aprendizaje y las horas de duración del curso, como mínimo, será del 30% del total. Se emitirá diploma acreditativo una vez superados los requisitos del curso.

Requisitos para la bonificación:

Para que la formación bonificada sea considerada válida, el/la alumno/a debe:

- Acceder a la plataforma virtual de manera continua y progresiva dentro de las fechas de inicio y fin. El tiempo de dedicación del alumno debe estar en consonancia con la duración del curso.
- Visualizar al menos el 75% de los contenidos teóricos del curso y realizar como mínimo el 75% de las actividades y/o pruebas de evaluación.
- Aprobar la/s evaluación/es final/es obteniendo una calificación mínima de 5/10.