



# 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.