

POR QUÉ ESTE CURSO

El estrés es un proceso natural y necesario en el ser humano.

Consiste en una respuesta automática e instintiva de alerta y adaptación ante condiciones externas que son percibidas como amenazadoras o desafiantes y que, por tanto, requieren de una movilización de recursos físicos, cognitivos y conductuales para hacerles frente. Solo en determinadas circunstancias, este proceso podrá perturbar el equilibrio psicofisiológico de las personas.

Algunos riesgos psicosociales pueden provocar estrés, de ahí la necesidad de una intervención de carácter formativo que nos permita desarrollar nuestros recursos personales para afrontar “situaciones estresantes”.

CONTENIDOS DEL CURSO

1. ¿Qué es el estrés?
2. Tipos de estrés
3. Fases del estrés
4. El triple sistema de respuesta humana y el estrés
5. Síntomas y consecuencias del estrés
6. Causas y factores generales de riesgo
7. Principales factores de riesgo laboral asociados al estrés
8. Factores personales de vulnerabilidad al estrés
9. Estrategias generales de prevención del estrés
10. Estrategias de prevención y protección frente al estrés laboral
11. Estilos de afrontamiento del estrés
12. Técnicas de afrontamiento individual del estrés



Objetivo

- Identificar con mayor facilidad los riesgos laborales asociados al estrés laboral.
- Conocer como reacciona nuestro organismo ante el estrés y como minimizar sus consecuencias sobre nuestra salud física y psicológica.
- Conocer distintas técnicas que nos pueden ayudar a protegernos y hacer frente con éxito a situaciones estresantes.
- Prevenir la aparición del síndrome de Burnout.

Metodología

- El diseño pedagógico que efipsa ofrece en formato on-line incluye:
- El desarrollo conceptual a través de pantallas con distinta interactividad
 - Vídeos explicativos
 - Casos prácticos y ejercicios
 - Test de evaluación final

Duración: 1,5 horas