



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

SEAD048PO DETECCIÓN, PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

Este Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés le ofrece una formación especializada en la materia. Con la realización de este Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés de la Familia Profesional de Seguridad y más concretamente del área de conocimiento Seguridad y Prevención el alumno estudiara los conceptos básicos y específicos de dicha materia. Realiza esta formación y especialícese en Detección, Prevención y Gestión del Estrés.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

1. Un problema universal;
2. Un maravilloso mecanismo de supervivencia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESTRÉS, HOY

1. Qué es lo que provoca estrés
2. El estrés, subjetivo

3. El estrés y el cambio
4. La disolución del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DÓNDE ACTÚA EL ESTRÉS

1. Los tres cerebros
2. La acción sobre el cerebro
3. Las consecuencias habituales
4. Quién sufre estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 4. QUÉ DICE LA MEDICINA

1. Las primeras señales de alarma. Hans Selye
2. El estrés según la frecuencia
3. Holmes y Rosenman
4. Friesman y Rosenman
5. Indicadores de estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS ¿SIEMPRE ES MALIGNO?

1. Eutrés y distrés
2. Lay de jerkes-dodson
3. Síntomas de distrés crónico
4. Dificultad y capacidad

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LO QUE NOS INTERESA SABER

1. El rendimiento
2. La jornada del directivo o del profesional
3. Tu mejor herramienta
4. Las endorfinas
5. En busca de la felicidad

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CÓMO NOS AFECTA EL DISTRÉS

1. Cómo afecta el distrés al individuo
2. Diferencias individuales
3. Burnout laboral
4. Cómo afecta el distrés a la organización
5. La espiral diabólica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CÓMO NOS FABRICAMOS EL DISTRÉS

1. La competitividad a ultranza
2. El trabajo
3. ¿Exigencias del puesto?
4. La paradoja del tiempo
5. El perfeccionismo
6. Lo urgente y lo importante
7. Crisis, "incendios".
8. Dejar las cosas importantes para luego
9. ¿Eres un laboradicto?.
10. El correo electrónico
11. El "móvil".
12. El ordenador
13. Tecnoestrés
14. Teletrabajo
15. La trampa de la actividad/esfuerzo
16. Hacer varias cosas a la vez
17. Contratos precarios
18. El deporte
19. El paro
20. Otros factores de estrés relacionados con el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL MAYOR FABRICANTE DE ESTRÉS: EL MOBBING

1. Qué es el mobbing
2. Consecuencias habituales
3. Quiénes son los acosadores
- 4.Cuál es la causa
5. Cómo aparece
6. Fase de incidentes críticos
7. Acoso y estigmatización
8. Intervención de la jerarquía
9. Solicitud de ayuda especializada exterior y diagnóstico incorrecto
10. Salida de la organización
11. Tipos básicos de actividades de acoso
12. El caldo de cultivo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL ESTRÉS LABORAL

1. Algunos datos sobre los trabajadores
2. Los costes del estrés laboral
3. Los estresores más frecuentes

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS

1. Analiza tu estrés
2. El manejo de las emociones
3. En el plano personal
4. En el plano organizacional

UNIDAD DIDÁCTICA 12. CÓMO COMBARIR EL ESTRÉS

1. En el plano personal
2. En el plano organizacional



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es