

# SPFVI215 / CURSO DE PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

**DURACIÓN:** 10 horas a realizar en un mes

**MODALIDAD:** ONLINE

**ESPECIFICACIONES:** Este curso incorpora locuciones y videos con lo que será necesario disponer de tarjeta de sonido y altavoces o auriculares.

## DIRIGIDO A

Trabajadores con problemas de estrés o interesados en prevenirlo.

## OBJETIVOS

- Fomentar el aprendizaje de la identificación del estrés laboral
- Cómo prevenir el estrés
- Como combatir el estrés

## CONTENIDOS

### Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

- El trabajo y la salud
- Los riesgos profesionales y su prevención
- Condiciones de trabajo
- Daños derivados del trabajo
- Compromisos del empresario
- Compromisos del trabajador

### Introducción al problema del estrés en el ámbito laboral

- Generalidades del estrés
- Marco normativo existente
- Definición del estrés
- Tipos de estrés
- El estrés laboral y la salud

### **Causas del estrés relacionadas con las condiciones de trabajo**

- Estresores externos
- Estresores de la tarea
- Características individuales
- Tipologías de personalidad y patrones de conducta
- Nivel de tolerancia y modos de enfrentamiento ante el estrés

### **Fases del estrés. Síndrome general de adaptación**

- Fases del estrés laboral
- Respuestas fisiológicas del estrés
- Respuestas del organismo: consecuencias biológicas y organizacionales del estrés

### **Gestión del estrés. Como reducir el nivel de estrés**

- Reducción de los niveles de estrés
- Estrategias básicas para reducir el estrés
- Técnicas preventivas y de tratamiento

### **Prevención del estrés. Intervención sobre la organización.**

- Introducción a la intervención sobre la organización
- Como llevar a cabo la intervención