

Detección, prevención y gestión del estrés

Horas

40

Acerca de este curso

Cod: SEAD048PO

1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?
 - 1.1. Un problema universal;
 - 1.2. Un maravilloso mecanismo de supervivencia
2. EL ESTRÉS, HOY
 - 2.1. Qué es lo que provoca estrés.
 - 2.2. El estrés, subjetivo.
 - 2.3. El estrés y el cambio.
 - 2.4. La disolución del estrés.
3. DÓNDE ACTÚA EL ESTRÉS.
 - 3.1. Los tres cerebros.
 - 3.2. La acción sobre el cerebro.
 - 3.3. Las consecuencias habituales.
 - 3.4. Quién sufre estrés.
4. QUÉ DICE LA MEDICINA.
 - 4.1. Las primeras señales de alarma. Hans Selye.
 - 4.2. El estrés según la frecuencia.
 - 4.3. Holmes y Rosenman.
 - 4.4. Friesman y Rosenman.
 - 4.5. Indicadores de estrés.
5. EL ESTRÉS ¿SIEMPRE ES MALIGNO?
 - 5.1. Eutrés y distrés.
 - 5.2. Lay de jerkes-dodson.
 - 5.3. Síntomas de distrés crónico.
 - 5.4. Dificultad y capacidad.
6. LO QUE NOS INTERESA SABER.
 - 6.1. El rendimiento.
 - 6.2. La jornada del directivo o del profesional.
 - 6.3. Tu mejor herramienta.
 - 6.4. Las endorfinas.
 - 6.5. En busca de la felicidad.
7. CÓMO NOS AFECTA EL DISTRÉS.
 - 7.1. Cómo afecta el distrés al individuo.
 - 7.2. Diferencias individuales.
 - 7.3. Burnout laboral.
 - 7.4. Cómo afecta el distrés a la organización.

- 7.5. La espiral diabólica.
- 8. **CÓMO NOS FABRICAMOS EL DISTRÉS.**
 - 8.1. La competitividad a ultranza.
 - 8.2. El trabajo.
 - 8.3. ¿Exigencias del puesto?
 - 8.4. La paradoja del tiempo.
 - 8.5. El perfeccionismo.
 - 8.6. Lo urgente y lo importante.
 - 8.7. Crisis, «incendios».
 - 8.8. Dejar las cosas importantes para luego.
 - 8.9. ¿Eres un laboradicto?.
 - 8.10. El correo electrónico.
 - 8.11. El «móvil».
 - 8.12. El ordenador.
 - 8.13. Tecnoestrés.
 - 8.14. Teletrabajo.
 - 8.15. La trampa de la actividad/esfuerzo.
 - 8.16. Hacer varias cosas a la vez.
 - 8.17. Contratos precarios.
 - 8.18. El deporte.
 - 8.19. El paro.
 - 8.20. Otros factores de estrés relacionados con el trabajo.
- 9. **EL MAYOR FABRICANTE DE ESTRÉS: EL MOBBING**
 - 9.1. Qué es el mobbing.
 - 9.2. Consecuencias habituales.
 - 9.3. Quiénes son los acosadores.
 - 9.4.Cuál es la causa.
 - 9.5. Cómo aparece.
 - 9.6. Fase de incidentes críticos.
 - 9.7. Acoso y estigmatización.
 - 9.8. Intervención de la jerarquía.
 - 9.9. Solicitud de ayuda especializada exterior y diagnóstico incorrecto.
 - 9.10. Salida de la organización.
 - 9.11. Tipos básicos de actividades de acoso.
 - 9.12. El caldo de cultivo.
- 10. **EL ESTRÉS LABORAL.**
 - 10.1. Algunos datos sobre los trabajadores.
 - 10.2. Los costes del estrés laboral
 - 10.3. Los estresores más frecuentes.
- 11. **CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS.**
 - 11.1. Analiza tu estrés.
 - 11.2. El manejo de las emociones.
 - 11.3. En el plano personal.
 - 11.4. En el plano organizacional.
- 12. **CÓMO COMBARIR EL ESTRÉS.**
 - 12.1. En el plano personal.

12.2. En el plano organizacional

¿Qué aprenderás?

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