

# **DETECCIÓN, PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS**

**Familia profesional: SEGURIDAD Y MEDIO AMBIENTE**

**Área Profesional: SEGURIDAD Y PREVENCIÓN**

**ESPECIALIDAD: SEAD048PO- Expte: FC22-07/2022/5116SEP**

**(40 horas)**

## **Contenidos**

### **REQUISITOS DE ACCESO**

Trabajadores en activo en empresas ubicadas en la Comunidad de Madrid

**Objetivo General:**

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

### **CONTENIDOS FORMATIVOS:**

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.

## Contenidos

- 7.1. Cómo afecta el estrés al individuo.
- 7.2. Diferencias individuales.
- 7.3. Burnout laboral.
- 7.4. Cómo afecta el estrés a la organización.
- 7.5. La espiral diabólica.
- 8. **CÓMO NOS FABRICAMOS EL ESTRÉS.**
- 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