

## ELN 813 CONTROL DEL ESTRÉS EN EL ENTORNO LABORAL

### OBJETIVOS

Al finalizar el curso, los participantes estarán en condiciones de conocer diferentes modelos teóricos, diferenciarán técnicamente el estrés negativo del positivo, conocerán el estrés como proceso y sus modalidades de afrontamiento, asimismo podrán reconocer e identificar los factores psicosociales y personales que inciden en el comportamiento laboral de los trabajadores con el objeto de que se puedan establecer acciones de prevención a nivel individual y socio-laboral.

### TEMARIO

#### 1. INTRODUCCION

- Origen Histórico del Estrés.
- Modelos Teóricos.
- Definiciones

#### 2. CARACTERISTICAS GENERALES DEL ESTRÉS COMO PROCESO

- Estrés y Distrés.
- Factores Psicosociales que inciden en el Estrés Laboral.
- Eventos Estresores Personales, Familiares y Laborales.
- Fisiología del Estrés.
- Sintomatología del Estrés Laboral.
- Instrumentos de medida del Estrés Laboral.
- Consecuencias del Estrés Laboral.

#### 3. ESTRES Y FACTORES ASOCIADOS

- Estrés y Tipo de Personalidad (A, B y C).
- Estrés y Sistema de Trabajo por Turnos.
- Síndrome de Burnout
- Estrés y Mobbing.
- Ergonomía y Estrés.
- Estrés y Riesgos Laborales.
- Estrés y Evaluación del Desempeño.

#### 4. TECNICAS DE AFRONTAMIENTO Y CONTROL DE ESTRES

- Visualización e Imaginería.
- Estrés e Intervención en Crisis.
- Relajación progresiva de Jacobson.
- Entrenamiento Autógeno de Schultz.
- Técnica de Wolpe.
- Técnica de Benson.
- Autocuidado.
- Prevención del Distrés.

**DURACION:** 24 Hrs.



## **Sin Mínimo de Participantes**

**Curso disponible para comenzar en forma inmediata**

**Más de 500 Empresas e Instituciones Clientes**

### **Certificado**

Todos los participantes que cumplan los requisitos de aprobación, recibirán un Certificado / Diploma de nuestra Organización.

### **Requisitos de Aprobación**

La nota mínima para aprobar es de 80 puntos de 100

### **Experiencia**

Procace Capacitación imparte Cursos desde 1995

### **Certificación**

Procace Capacitación se encuentra certificada en ISO 9001 y NCh 2728