

MANEJO DEL ESTRÉS

MODALIDAD E-LEARNING
ASINCRÓNICO

OBJETIVO DEL CURSO:

Examinar el estrés, sus componentes y bases neurocientíficas para conocer su manejo adecuado y promover el desarrollo cognitivo de habilidades de control.

DURACIÓN 30 HORAS



Módulo 1: Fundamentos del estrés

- Definición de estrés (reacciones físicas, emocionales y mentales).
- Etapas del estrés.
- Características comunes asociadas al estrés.
- Tipos de estrés.
- Consecuencias sobre la salud.

Módulo 2: Agentes estresores y burnout

- Estrés laboral.
- Agentes estresores.
- Agentes estresantes en la empresa.
- Variables moduladoras de los agentes estresantes.
- Factores de riesgos fisiológicos asociados al estrés.
- Factores de riesgos sociales asociados al estrés.
- Factores de riesgos organizacional asociados al estrés.
- Intervención para el control del estrés en el entorno laboral.

Módulo 3: Salud mental en trabajadores

- Salud mental.
- Bienestar laboral.
- Resiliencia.
- Aspectos dimensionales de la anormalidad mental.
- Factores de riesgo.
- Factores protectores.
- Salud mental en tiempos de pandemia.
- Inteligencia emocional como estrategia de promoción de salud mental.
- Salud mental positiva.

Módulo 4: Técnicas de afrontamiento

- Síndrome de agotamiento profesional (SAP).
- Técnicas de manejo del estrés laboral desde la organización.
- Técnicas de manejo del estrés laboral desde la persona.
- Actividad física y su relación con el control del estrés.
- Beneficios de la actividad física.

Metodología

El curso se realiza en la Plataforma e-learning de Otec Impulsa, donde los participantes acceden a los contenidos, material pedagógico, evaluaciones y biblioteca virtual entre otros.

Certificación

Los alumnos que cumplan con las exigencias del curso recibirán un certificado de aprobación.

www.otecimpulsa.cl
[/otecimpulsa](https://www.facebook.com/otecimpulsa)



CONSULTA A:
contacto@otecimpulsa.cl
2 2406 8776