



Curso Online de
**Gestión del Estrés, prevención
del *Burnout* y mejora de la Calidad
de Vida en el entorno laboral**

*Estrategias para la gestión del estrés y el manejo de condiciones
adversas en el ámbito laboral.*



[e]
Iniciativas Empresariales
| estrategias de formación



MANAGER
BUSINESS
SCHOOL

Tel. 900 670 400 - attcliente@iniciativasempresariales.com
www.iniciativasempresariales.com

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

Gestión del Estrés, prevención del *Burnout* y mejora de la Calidad de Vida en el entorno laboral

Presentación

Realizar una actividad laboral está a menudo acompañada de presiones y exigencias que derivan en estrés. La forma en la que se gestionen impactará, tanto en los resultados obtenidos, como en la experiencia y calidad de vida de quien lo lleve a cabo; incluso en su consecuencia adversa más extrema que deriva en el *síndrome de burnout* que conlleva altos costes para la salud y la productividad.

A través de la investigación científica se han encontrado estrategias que resultan eficaces para disminuir los efectos negativos de las presiones internas y ambientales, así como para administrar el esfuerzo que se invierte en las tareas y fomentar el autocuidado sin perder de vista los resultados.

Este curso teórico-práctico persigue tanto la comprensión del estrés y el desgaste profesional, como la adquisición de herramientas para lograr una experiencia más satisfactoria que contemple la protección del bienestar de las personas.

La Formación E-learning

Los cursos online se han consolidado como un método educativo de éxito en la empresa ya que aportan flexibilidad al proceso de aprendizaje, permitiendo al alumno escoger los momentos más adecuados para su formación. Con más de 35 años de experiencia en la formación de directivos y profesionales, Iniciativas Empresariales y la Manager Business School presentan sus cursos e-learning. Diseñados por profesionales en activo, expertos en las materias impartidas, son cursos de corta duración y eminentemente prácticos, orientados a ofrecer herramientas de análisis y ejecución de aplicación inmediata en el puesto de trabajo.

Nuestros cursos e-learning dan respuesta a las necesidades formativas de la empresa permitiendo:

- 1 La posibilidad de *escoger* el momento y lugar más adecuado para su formación.
- 2 *Interactuar* con otros estudiantes enriqueciendo la diversidad de visiones y opiniones y su aplicación en situaciones reales.
- 3 *Aumentar sus capacidades* y competencias en el puesto de trabajo en base al estudio de los casos reales planteados en el curso.
- 4 *Trabajar* con los recursos que ofrece el entorno on-line.

Gestión del Estrés, prevención del *Burnout* y mejora de la Calidad de Vida en el entorno laboral

Objetivos del curso:

- Comprender el fenómeno del estrés y su vinculación con el trabajo, así como identificar sus mecanismos psicofisiológicos.
- Establecer estrategias para mejorar la gestión del estrés y el bienestar emocional en el lugar de trabajo.
- Diferenciar entre ansiedad, estrés, distrés y burnout para decidir el abordaje personal y colectivo más apropiado.
- Comprender la estrategia de *engagement* y las formas de implementarla.
- Conocer los principales efectos adversos para las empresas derivados de que algunos de sus colaboradores presenten síndrome de burnout.
- Adquirir herramientas de autocuidado para promover el bienestar biopsicosocial.
- Adquirir herramientas para la gestión del estrés en condiciones agudas.
- Comprender los factores sociales y el impacto del grupo en el manejo de contingencias.
- Administrar los recursos personales para el manejo de condiciones adversas.

“ Conozca de forma práctica las herramientas para la prevención del síndrome de *burnout* y el cuidado del bienestar en el trabajo ”

Dirigido a:

Responsables y técnicos de RRHH, Prevención, Seguridad e Higiene Laboral, así como a todos aquellos Directivos y Mandos Intermedios que tengan la necesidad de prevenir y gestionar temas de estrés o prevención del *burnout* en sus áreas de trabajo.

Gestión del Estrés, prevención del *Burnout* y mejora de la Calidad de Vida en el entorno laboral

Estructura y Contenido del curso

El curso tiene una duración de 30 horas lectivas 100% online que se realizan a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite el acceso de forma rápida y fácil a todo el contenido:

Manual de Estudio

5 módulos de formación que contienen el temario que forma parte del curso y que ha sido elaborado por profesionales en activo expertos en la materia.

Material Complementario

En cada uno de los módulos que le ayudará en la comprensión de los temas tratados.

Ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación

para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

Bibliografía y enlaces de lectura recomendados para completar la formación.

Metodología 100% E-learning



Aula Virtual *

Permite el acceso a los contenidos del curso desde cualquier dispositivo las 24 horas del día los 7 días de la semana.

En todos nuestros cursos es el alumno quien marca su ritmo de trabajo y estudio en función de sus necesidades y tiempo disponible.



Soporte Docente Personalizado

El alumno tendrá acceso a nuestro equipo docente que le dará soporte a lo largo de todo el curso resolviendo todas las dudas, tanto a nivel de contenidos como cuestiones técnicas y de seguimiento que se le puedan plantear.



* El alumno podrá descargarse la APP Moodle Mobile (disponible gratuitamente en Google Play para Android y la Apple Store para iOS) que le permitirá acceder a la plataforma desde cualquier dispositivo móvil y realizar el curso desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Gestión del Estrés, prevención del *Burnout* y mejora de la Calidad de Vida en el entorno laboral

Contenido del Curso

MÓDULO 1. Estrés y trabajo

6 horas

El estrés puede aparecer en el ámbito laboral como resultado de la relación entre el individuo, el clima laboral y la percepción individual de factores amenazantes derivados del trabajo que ponen en peligro nuestro bienestar físico, psicológico y social.

Existen numerosas investigaciones que han documentado el efecto nocivo del estrés en el organismo.

1.1. Estados emocionales y su relación con el trabajo:

- 1.1.1. Hallazgos recientes sobre el impacto de los estados emocionales en los ámbitos laborales.
- 1.1.2. Comprensión del fenómeno poblacional del estrés: prevalencia y condiciones asociadas.

1.2. Mecanismos psicofisiológicos del estrés:

- 1.2.1. Neuropsicología del estrés y funcionamiento cerebral ante condiciones estresantes.
- 1.2.2. Forma en la que el estrés impacta en la salud de las personas.

1.3. Conceptualización del estrés:

- 1.3.1. Ansiedad, estrés, distrés y malestar psicológico: diferencias y similitudes.
- 1.3.2. Criterios para identificar estrés: manifestaciones y causas.
- 1.3.3. Factores asociados a la aparición de estrés en entornos laborales.

MÓDULO 2. Síndrome de Burnout

6 horas

Síndrome conceptualizado como *resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito*. Se caracteriza por tres dimensiones: sentimientos o falta de energía o agotamiento, aumento de la distancia mental con respecto al trabajo y eficacia profesional reducida.

2.1. Definición conceptual del síndrome:

- 2.1.1. Mecanismo de aparición y manifestación de burnout.
- 2.1.2. Variables asociadas al burnout.
- 2.1.3. Perfil del burnout, impacto en las organizaciones y en la vida de las personas.

2.2. Mitos y realidades sobre el burnout:

- 2.2.1. Identificación de prejuicios vinculados al desgaste profesional.
- 2.2.2. Sesgos en la percepción del impacto del burnout.
- 2.2.3. Diferenciación entre estrés, distrés y burnout.

Gestión del Estrés, prevención del *Burnout* y mejora de la Calidad de Vida en el entorno laboral

MÓDULO 3. La estrategia del *engagement*

4 horas

El *engagement* o compromiso laboral constituye un punto de inflexión en la vida de los empleados porque está relacionado con el desempeño laboral y la productividad. Muchas empresas han empezado a implementar programas y estrategias para aumentar el *engagement* de sus empleados.

3.1. Definición y aplicación del *engagement*:

- 3.1.1. Modelo teórico.
- 3.1.2. Implicaciones en la vida laboral.

3.2. Condiciones promotoras del *engagement* en el contexto laboral:

- 3.2.1. Inducción y mantenimiento del vigor.
- 3.2.2. Elementos condicionantes de la dedicación.
- 3.2.3. Factores que favorecen la concentración.
- 3.2.4. El elemento social en la búsqueda de *engagement*.

MÓDULO 4. Autocuidado y promoción del bienestar psicológico en entornos laborales

6 horas

4.1. Conceptualización de autocuidado.

4.2. Elementos de autocuidado:

- 4.2.1. Autoconocimiento, desde el modelo biopsicosocial.
- 4.2.2. Autoevaluación, vías para la detección de factores de riesgo y condiciones problemáticas.

4.3. Herramientas:

- 4.3.1. Factores de protección.
- 4.3.2. Acciones preventivas para conservar el bienestar.

MÓDULO 5. Gestión del estrés

8 horas

5.1. Manejo del estrés en situaciones agudas:

- 5.1.1. Técnicas para calmarse y preparar la acción.
- 5.1.2. Técnicas para procesar.
- 5.1.3. Técnicas para recuperar el control de la situación.

5.2. Impacto del apoyo social en situaciones estresantes:

- 5.2.1. El grupo social en su función amortiguadora.
- 5.2.2. Estrategias de manejo grupal para mejorar las condiciones de trabajo.

Gestión del Estrés, prevención del *Burnout* y mejora de la Calidad de Vida en el entorno laboral

5.3. Condiciones laborales saludables:

5.3.1. Detección de factores estresantes en contextos cotidianos.

5.3.2. Administración de recursos personales.

Gestión del Estrés, prevención del *Burnout* y mejora de la Calidad de Vida en el entorno laboral

Autor



Fátima Laborda

Doctora en Neurociencias. Psicóloga (especialista en Psicoterapia) y maestra en Psicoanálisis y Alta Dirección con amplia experiencia como docente, conferencista e investigadora internacional en el sector clínico.

Es, además, asesora de empresas en la promoción del bienestar psicosocial y la salud mental.

Titulación

Una vez finalizado el curso el alumno recibirá el diploma que acreditará el haber superado de forma satisfactoria todas las pruebas propuestas en el mismo.

