

SANTA MÓNICA

CAPACITACIÓN Y FORMACIÓN

MANEJO

DE FACTORES PROTECTORES
DE BIENESTAR LABORAL



INTRUDUCCIÓN AL CURSO

COMPETENCIAS A DESARROLLAR:

Identificar Los fundamentos del estrés según estudios científicos.

Reconocer los factores de riesgos de estrés laboral según agente estresor.

Aplicar estrategias de prevención y promoción de salud mental en trabajadores según estudios recomendaciones de expertos.

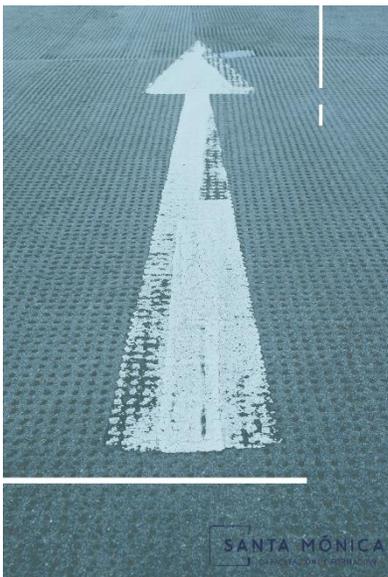
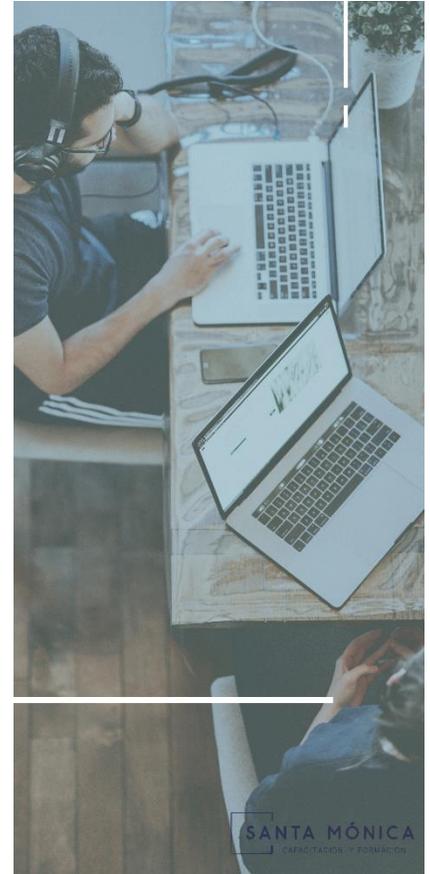
Aplicar estrategias de afrontamiento del síndrome de agotamiento profesional (Sap) En trabajadores con cuadros clínicos de estrés laboral.

ESPECIFICACIONES:

DURACIÓN: 30 horas

FORMATO: E-Learning-Asincrónico Nivel 1

CÓDIGO SENCE: 1238020573



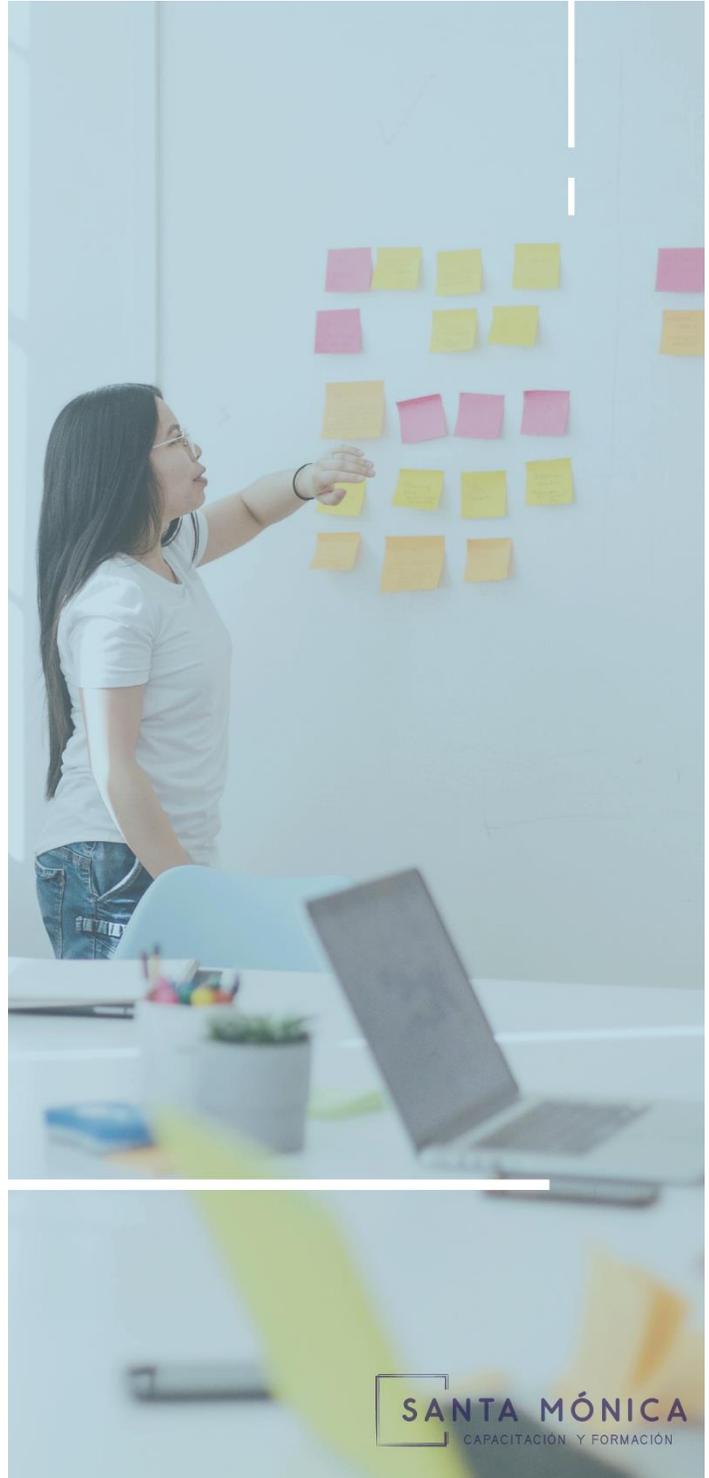
OBJETIVO GENERAL:

Al término del curso el participante será capaz de aplicar herramientas psicológicas de prevención del estrés y promoción del bienestar

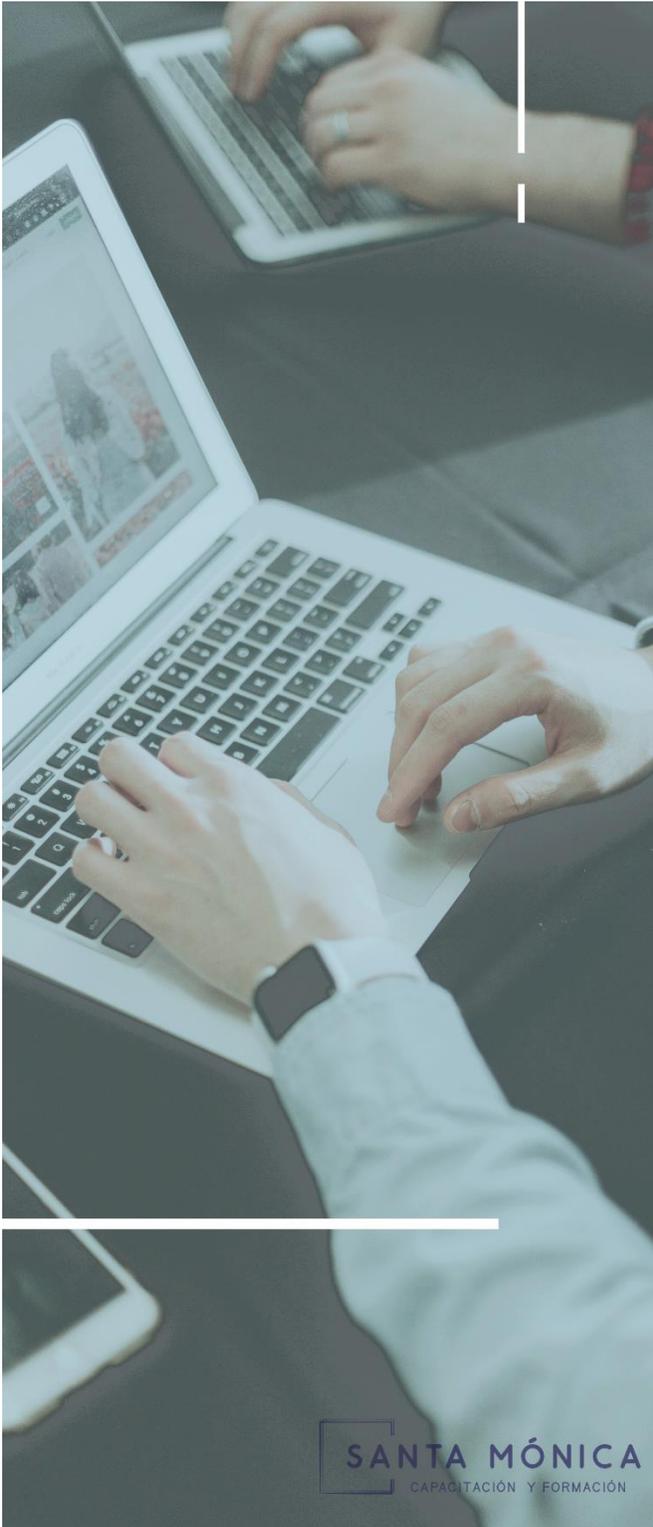
CONTENIDOS

Unidad 1 / Fundamentos del estrés:

- A)** Que son los riesgos psicosociales. Tipos de riesgos psicosociales.
- B)** Estrés:
 - 1.** Definición de estrés (reacciones físicas, emocionales y mentales.)
 - 2.** Etapas del estrés:
 - 2.1.** Fase 1 (reacción de alarma)
 - 2.2.** Fase 2 (resistencia)
 - 2.3.** Fase 3 (agotamiento)
 - 3.** Características comunes asociadas al estrés
 - 4.** Tipos de estrés
 - 4.1.** Estrés
 - 4.2.** Distrés
 - 5.** Consecuencias sobre la salud.



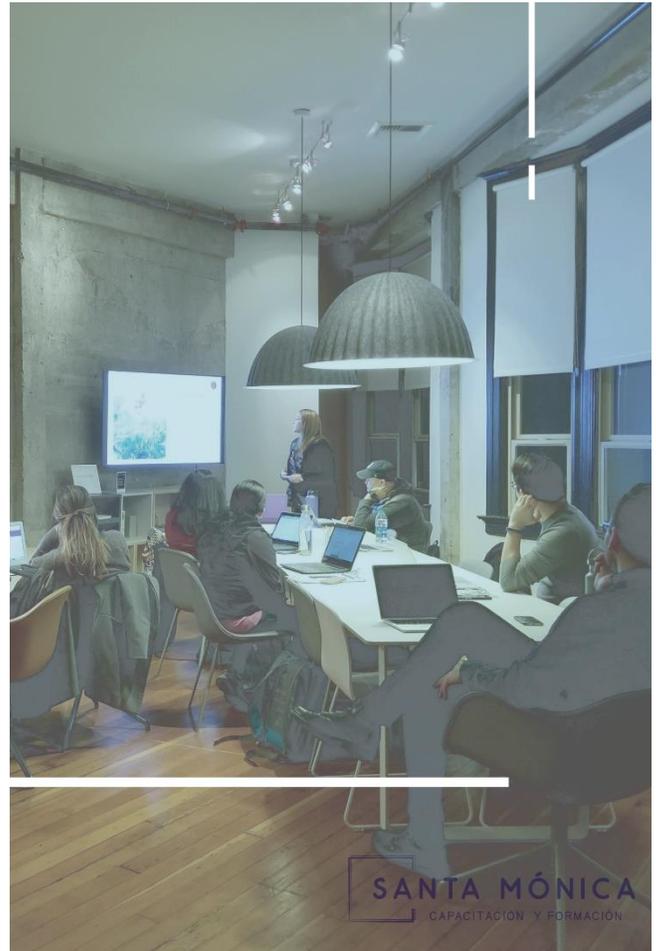
Unidad 2 / Burnout (estrés laboral):



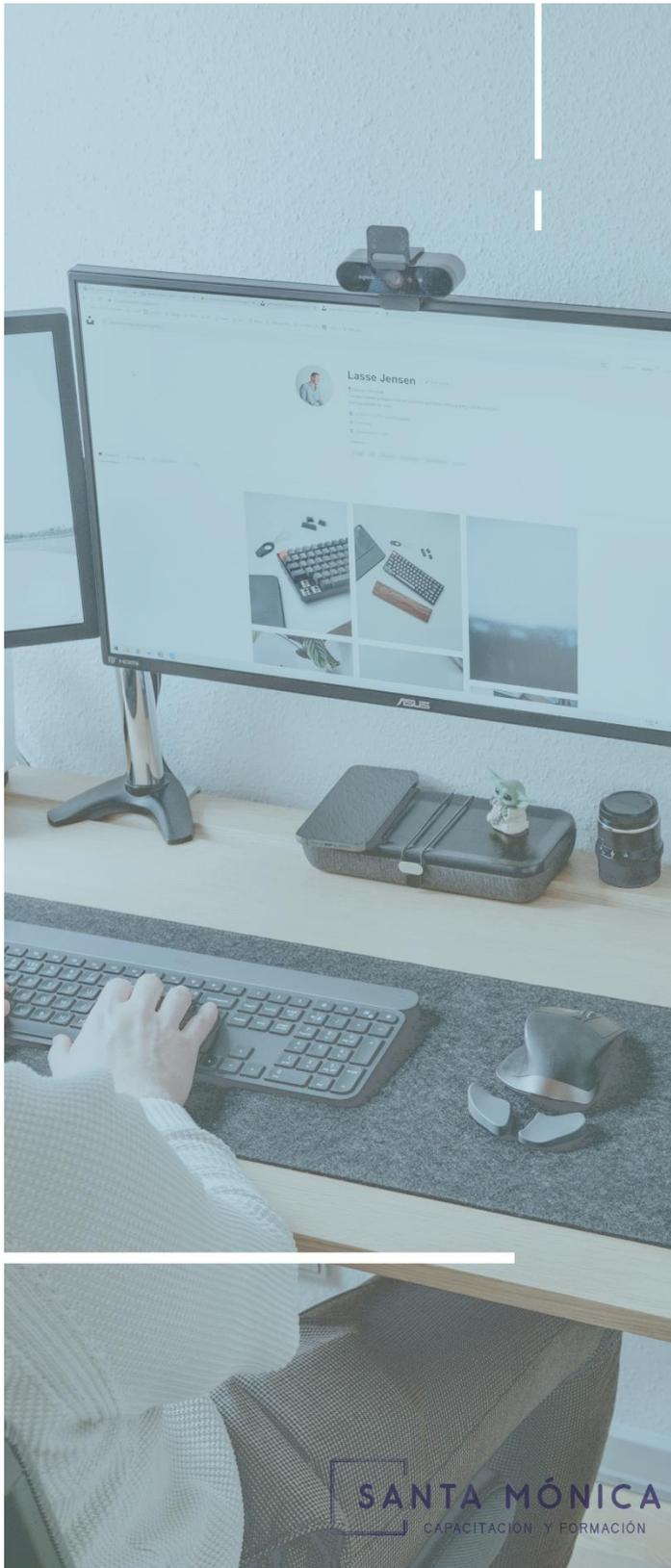
1. Estrés laboral
2. Agentes estresores: factores psicoemocionales, factores físicos. Factores biológicos
 - 2.1. Agentes estresantes en la empresa
 - 2.2. Variables moduladoras de los agentes estresantes
 - 2.3. Factores de riesgos fisiológicos asociados al estrés
 - 2.4. Factores de riesgos sociales asociados al estrés
 - 2.5. Factores de riesgo organizacional asociados al estrés
3. Intervención para el control del estrés en el entorno laboral.

Unidad 3 / Prevención y promoción de salud mental en trabajadores:

1. Salud mental.
2. Bienestar laboral.
3. Contexto nacional.
4. Resiliencia.
5. Aspectos dimensionales de la anormalidad mental.
6. Factores de riesgo
7. Factores protectores.
8. Estrategias de intervención preventivas.
9. Salud mental positiva.
10. Inteligencia emocional.



Unidad 4 / Técnicas de afrontamiento:



1. Síndrome de agotamiento profesional (sap)
 - 1.1. Estrategias de abordamiento.
2. Técnicas de manejo el estrés laboral desde la organización
3. Técnicas de manejo el estrés laboral desde la persona.
4. Actividad física y su relación con el control del estrés
 - 4.1. Beneficios de la actividad física.

SANTA MÓNICA

CAPACITACIÓN Y FORMACIÓN

CONTACTO

www.otecsantamonica.cl

contacto@otecsantamonica.cl

+56 9 73818767 +56 2 3339 9982



Otec Santa Mónica empresa certificada bajo la NCh 2728, acreditada por el Servicio Nacional de Capacitación y Empleo.

