

## Prevención y Manejo del Estrés Laboral

Objetivo: El participante aprenderá la importancia de evitar el estrés en el ámbito laboral a través de la adquisición de herramientas y estrategias teórico-práctico para su prevención y manejo.

TEMARIO	INCLUYE
<p><b>1. El Estrés.</b>            ¿Qué es el estrés?            Respuesta psicológica al estrés.            Tipos de estrés.            Efectos del estrés sobre la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Constancia con registro y validez oficial ante STPS</i></li> <li>▪ <i>Manual y material para el participante</i></li> <li>▪ <i>Coffee break continuo</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <i>Wi fi</i></li> </ul> </li> <li>▪ <i>Instructores certificados por SEP y STPS</i></li> </ul>
<p><b>2. Principales Causas de Estrés Laboral.</b>            Factores sociales del estrés.            Paradigmas.            Mobbing.            Burnout.</p>	
<p><b>3. Como Combatir el Estrés.</b>            Consejos sencillos para evitar el estrés.            Intervención sobre estilo de vida.            Métodos de relajación.</p>	
<b>Duración 6 hrs.</b>	<b>Costo unitario \$2,600.- más IVA</b>

Las respuestas emocionales de los individuos a los estímulos negativos pueden deteriorar la salud, las reacciones que Cannon denominó como respuesta de lucha o huida es útil a corto plazo, pero resulta dañino a largo plazo. Es por esto que es de suma importancia para la salud de los colaboradores de la organización, cuenten con estrategias y herramientas para la prevención y el manejo efectivo de esta patología del siglo XXI llamada estrés. La OMS la clasifica como un problema de salud pública.