

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

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.