



## Prevenir Y Combatir El Estrés

**Sku:** 4234EC

**Horas:** 10

### OBJETIVOS

Conocer en qué consiste el estrés y cuáles son las causas del mismo, en el ambiente de trabajo. Dominar y saber los fenómenos especiales que conlleva el estrés. Relacionar el estrés en el trabajo y la salud. Conocer y ser capaz de poner en práctica las diferentes estrategias para afrontar el estrés laboral. Conocimiento sobre los modelos de prevención del mismo en el ambiente laboral.

### CONTENIDOS

1. Introducción. 2. El estrés laboral. Causas de estrés laboral. 3. Fenómenos especiales del estrés. Conciliación de la vida laboral y vida familiar. 4. El estrés en el trabajo y la salud. Enfermedades asociadas al estrés laboral. El estrés, la salud y la productividad. Programas de prevención del estrés. 5. Estrategias para afrontar el estrés laboral. 6. Modelo de prevención del estrés laboral.