



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## ***Curso en Gestión del Estrés Laboral y Psicosociología del Trabajo***

**+ Información Gratis**

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# **Curso en Gestión del Estrés Laboral y Psicosociología del Trabajo**

**duración total:** 150 horas

**horas teleformación:** 75 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## **descripción**

En el mercado de trabajo actual, es normal que se tenga en cuenta el desarrollo tecnológico y el alcance de los objetivos económicos de la organización, olvidando con demasiada frecuencia, que el trabajo está desarrollado y los objetivos son cumplidos, por personas con capacidades, motivaciones y expectativas diversas, por lo que no se pueden olvidar los riesgos de origen psicosocial que, por la frecuencia e incidencia con la que se presentan, tienen graves repercusiones sobre la salud del individuo. Desde la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, las empresas deben evitar cualquier situación que pueda afectar a la Seguridad y Salud de sus trabajadores. En todos los puestos de trabajo pueden existir riesgos psicosociales, siendo los que generan unas bajas laborales más largas, además de ser las más recurrentes.

Por otra parte, el estrés es una de las principales causas de bajas en nuestro entorno laboral, afectando muy negativamente a la calidad de vida y a la salud de los trabajadores a corto y largo plazo, además de la amenaza que supone para la consecución de los objetivos empresariales. De ahí surge la necesidad de prevenir sus efectos y aprender a manejar las situaciones generadoras de estrés negativo para que éstas no se conviertan en fuente de tensión y de malestar, siendo un paso imprescindible para alcanzarla estabilidad y el bienestar psicológico en el puesto de trabajo. Esta acción formativa proporcionará los conocimientos adecuados para abordar una buena gestión de las situaciones que provocan la aparición de la fatiga mental y el estrés, a través de una serie de técnicas de evaluación y control, permitiendo la modulación de las conductas en esas variables causantes de malestar.

**+ Información Gratis**



### *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

### *objetivos*

- Identificar los diferentes agentes de riesgo psicosocial y organizar los planes de actuación necesarios para prevenirlos y neutralizarlos.
- Desarrollar estrategias de detección, evaluación y prevención de la carga mental en el trabajo.
- Dotar al alumno de conocimientos básicos en cuanto al estrés laboral y otras patologías laborales de origen psicosocial.
- Analizar qué estrategias de prevención, control y manejo de estrés laboral existen, así como el modo de llevarlas a la práctica.
- Identificar los factores y situaciones que provocan el estrés laboral y aprender a gestionarlos y corregirlos de manera efectiva.
- Desarrollar nuestra capacidad de comunicación asertiva y negociación a la hora de afrontar y prevenir conflictos.

## *para qué te prepara*

La presente acción formativa, tiene como finalidad general proporcionar al alumno una formación integral respecto a los factores psicosociales presentes en los lugares de trabajo, en especial la fatiga mental y el estrés laboral, así como de sus factores desencadenantes y sus consecuencias. La acción formativa además, ofrece al alumno diversas estrategias individuales y colectivas de tipo cognitivo que posibilitan la reducción de elevados niveles de estrés laboral y otras patologías psicosociales, a través de la introducción en la práctica de algunas técnicas preventivas que permitan afrontar eficazmente situaciones potencialmente conflictivas.

## *salidas laborales*

Psicología / Trabajo

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Psicosociología del Trabajo y Gestión del Estrés Laboral'



## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado "Guía del Alumno" entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM



## programa formativo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. FACTORES PSICOSOCIALES**

1. Conceptos Generales de los Factores Psicosociales
2. Factores inherentes a la organización
3. Factores inherentes a la tarea
4. Factores inherentes a la persona

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO**

1. Teorías de la Organización del Trabajo
2. Modelos de Organización del Trabajo
3. Tipos de Organizaciones
4. Estructura de las Organizaciones
5. Política de Empresa
6. Estilo de Dirección
7. Salario
8. Estabilidad Laboral
9. Desarrollo Profesional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. CARACTERÍSTICAS DE LA ORGANIZACIÓN**

1. Principios de la Organización
2. Creación de la organización
3. Elementos que Constituyen la Organización
4. Objetivos de la Organización
5. Mecanismos de coordinación
6. Partes fundamentales de la organización
7. Toma de decisiones en una organización
8. Estilos de dirección
9. Ambientes relacionados con los estilos de dirección
10. Poder y Autoridad

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA CARGA MENTAL**

1. La Carga Mental. Conceptos Básicos
2. Consecuencias de la Carga Mental
3. Determinantes de la Carga Mental
4. Prevención de la Fatiga Mental
5. Métodos de Evaluación de los Factores de Carga Inherentes a la Tarea
6. Incidencias sobre el Individuo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PATOLOGÍAS PSICOSOCIALES**

1. Principales Problemas Psicosociales
2. Violencia en el entorno laboral
3. Acoso sexual
4. Mobbing o acoso moral
5. Burnout

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL ESTRÉS LABORAL**

1. Conceptos Básicos sobre el Estrés
2. Estresores Laborales
3. Factores Moduladores
4. Respuestas de Estrés
5. Consecuencias del Estrés
6. Evaluación del Estrés
7. Prevención del Estrés

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. HERRAMIENTAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS**

1. Afrontamiento del Estrés

2. Técnicas de control del estrés sobre el individuo
3. Técnicas de control de estrés sobre el grupo
4. Técnicas de control de estrés desde la organización
5. Técnicas para la prevención del estrés
6. Intervención en situaciones de crisis

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. EVALUACIÓN DE LOS RIESGOS PSICOSOCIALES**

1. Consecuencias de los factores psicosociales nocivos y su evaluación
2. Determinación de los riesgos
3. Identificación de los trabajadores expuestos
4. Elección de Métodos y Técnicas de Investigación
5. Formulación de Hipótesis
6. Planificación y Realización del Trabajo de Campo
7. Análisis de los Resultados
8. Informe de Resultados y Programa de Intervención
9. Métodos generales de evaluación de los riesgos psicosociales
10. Métodos Avanzados y específicos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL**

1. Intervención psicosocial
2. Análisis Psicosocial de la Situación de Trabajo
3. Patrones de Comportamiento
4. Indicadores de la Necesidad de Cambio
5. Respuesta Humana a los Procesos de Cambio
6. Estrategias y Habilidades Facilitadoras del Cambio