



# SPFVI215 / CURSO DE PREVENCIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

POSITIVA Y CUALTIS  
EN ALIANZA TÉCNICA Y ACADÉMICA POR UN FUTURO DE PREVENCIÓN PARA COLOMBIA



**DURACIÓN:**

10 horas a realizar en un mes



**MODALIDAD:**

Online



**ESPECIFICACIONES:**

Este curso incorpora locuciones y videos con lo que será necesario disponer de tarjeta de sonido y altavoces o auriculares.



**DIRIGIDO A:**

Trabajadores con problemas de estrés o interesados en prevenirlo.



**OBJETIVOS**

- » Fomentar el aprendizaje de la identificación del estrés laboral
- » Cómo prevenir el estrés
- » Como combatir el estrés



## CONTENIDOS

### Conceptos básicos sobre seguridad y salud en el trabajo

- El trabajo y la salud
- Los riesgos profesionales y su prevención
- Condiciones de trabajo
- Daños derivados del trabajo
- Compromisos del empresario
- Compromisos del trabajador

### Introducción al problema del estrés en el ámbito laboral

- Generalidades del estrés
- Marco normativo existente
- Definición del estrés
- Tipos de estrés
- El estrés laboral y la salud

### Causas del estrés relacionadas con las condiciones de trabajo

- Estresores externos
- Estresores de la tarea
- Características individuales
- Tipologías de personalidad y patrones de conducta
- Nivel de tolerancia y modos de enfrentamiento ante el estrés

### Fases del estrés. Síndrome general de adaptación

- Fases del estrés laboral
- Respuestas fisiológicas del estrés
- Respuestas del organismo: consecuencias biológicas y organizacionales del estrés

### Gestión del estrés. Como reducir el nivel de estrés

- Reducción de los niveles de estrés
- Estrategias básicas para reducir el estrés
- Técnicas preventivas y de tratamiento

### Prevención del estrés. Intervención sobre la organización.

- Introducción a la intervención sobre la organización
- Como llevar a cabo la intervención



## PROCESO DE INSCRIPCIÓN RECUERDA INSCRIBIRTE DENTRO DE LAS FECHAS ESTABLECIDAS



Ingresa a nuestro Portal  
<https://posipedia.com.co/>



Selecciona el menú **EDÚCATE** y la opción cursos por ocupación.



Descarga la guía del curso de tu interés y revisa los contenidos del curso.



Da clic sobre el botón **inscríbete**. Diligencia el formulario de inscripción. Los cursos iniciarán 8 días hábiles después de haber realizado la inscripción.



Te enviaremos un mensaje de **correo electrónico** con las indicaciones.

## MAYOR INFORMACIÓN

Escríbenos al correo [lina.garzon@positiva.gov.co](mailto:lina.garzon@positiva.gov.co) solicitando el formulario para realizar inscripciones masivas

# HERRAMIENTAS EDUCATIVAS COMPLEMENTARIAS

Refuerza tus conocimientos ingresando al Centro Virtual de SST POSIPEDIA <https://posipedia.com.co/>

**Banco de conocimiento SST**



**Talleres web**



**Kit Estándares mínimos**



**Kit EPP**



**CERTIFICACIÓN**



EL curso virtual es certificado por la entidad internacional **Cualtis latamco y Positiva Compañía de Seguros**. Para recibir el certificado de la formación se debe realizar la totalidad de las actividades propuestas en plataforma.