



# Curso

Curso en Psicología del Trabajo y Gestión del  
Estrés Laboral



**INESEM**  
BUSINESS SCHOOL

INESEM BUSINESS SCHOOL

# Índice

Curso en Psicología del Trabajo y Gestión del Estrés Laboral

1. Sobre Inesem
2. Curso en Psicología del Trabajo y Gestión del Estrés Laboral

[Descripción](#) / [Para que te prepara](#) / [Salidas Laborales](#) / [Resumen](#) / [A quién va dirigido](#) /

[Objetivos](#)

3. Programa académico
4. Metodología de Enseñanza
5. ¿Porqué elegir Inesem?
6. Orientación
7. Financiación y Becas

# SOBRE INESEM BUSINESS SCHOOL



INESEM Business School como Escuela de Negocios Online tiene por objetivo desde su nacimiento trabajar para fomentar y contribuir al desarrollo profesional y personal de sus alumnos. Promovemos ***una enseñanza multidisciplinar e integrada***, mediante la aplicación de ***metodologías innovadoras de aprendizaje*** que faciliten la interiorización de conocimientos para una aplicación práctica orientada al cumplimiento de los objetivos de nuestros itinerarios formativos.

En definitiva, en INESEM queremos ser el lugar donde te gustaría desarrollar y mejorar tu carrera profesional. ***Porque sabemos que la clave del éxito en el mercado es la "Formación Práctica" que permita superar los retos que deben de afrontar los profesionales del futuro.***



## Curso en Psicología del Trabajo y Gestión del Estrés Laboral



DURACIÓN	150 horas
PRECIO	360 €
MODALIDAD	Online

Entidad impartidora:



**INESEM**  
BUSINESS SCHOOL

Programa de Becas / Financiación 100% Sin Intereses

## Titulación Curso

- Título Propio del Instituto Europeo de Estudios Empresariales (INESEM)

# Resumen

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...

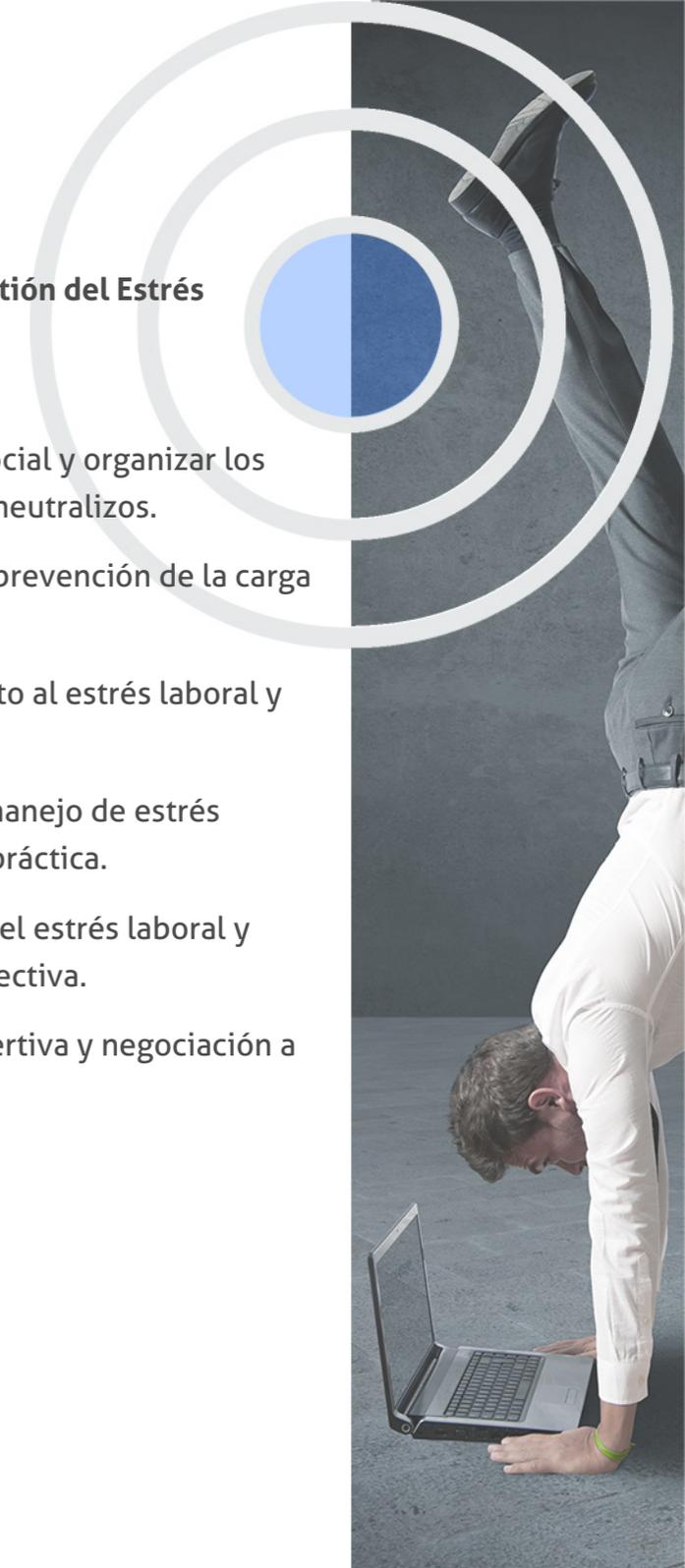
## A quién va dirigido

Directivos de empresa, directores de RRHH, técnicos de selección y RRHH, responsables y técnicos de departamentos de PRL y Salud Laboral, responsables de departamentos de Calidad y RSC, personas con responsabilidad de mando, mandos intermedios, coordinadores de equipos, propietarios de procesos productivos o profesionales que desarrollen su labor en un entorno proclive a conflictos laborales a consecuencia de un exceso de riesgos psicosociales. En general, a cualquier persona o profesional que desee adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para la prevención y el manejo de patologías psicosociales y del estrés laboral.

# Objetivos

Con el Curso **Curso en Psicología del Trabajo y Gestión del Estrés Laboral** usted alcanzará los siguientes 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.





¿Y, después?

### 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

# ¿Por qué elegir INESEM?



# PROGRAMA ACADÉMICO

## Curso en Psicología del Trabajo y Gestión del Estrés Laboral

### 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

# metodología de aprendizaje

La configuración del modelo pedagógico por el que apuesta INESEM, requiere del uso de herramientas que favorezcan la colaboración y divulgación de ideas, opiniones y la creación de redes de conocimiento más colaborativo y social donde los alumnos complementan la formación recibida a través de los canales formales establecidos.



Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno comienza su andadura en INESEM Business School a través de un campus virtual diseñado exclusivamente para desarrollar el itinerario formativo con el objetivo de mejorar su perfil profesional. El alumno debe avanzar de manera autónoma a lo largo de las diferentes unidades didácticas así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes.

El 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.

Nuestro sistema de aprendizaje se fundamenta en *cinco pilares* que facilitan el estudio y el desarrollo de competencias y aptitudes de nuestros alumnos a través de los siguientes entornos:

## Secretaría

Sistema que comunica al alumno directamente con nuestro asistente virtual permitiendo realizar un seguimiento personal de todos sus trámites administrativos.

## Campus Virtual

Entorno Personal de Aprendizaje que permite gestionar al alumno su itinerario formativo, accediendo a multitud de recursos complementarios que enriquecen el proceso formativo así como la interiorización de conocimientos gracias a una formación práctica, social y colaborativa.

## Revista Digital

Espacio de actualidad donde encontrar publicaciones relacionadas con su área de formación. Un excelente grupo de colaboradores y redactores, tanto internos como externos, que aportan una dosis de su conocimiento y experiencia a esta red colaborativa de información.

## Webinars

Píldoras formativas mediante el formato audiovisual para complementar los itinerarios formativos y una práctica que acerca a nuestros alumnos a la realidad empresarial.

## Comunidad

Espacio de encuentro que permite el contacto de alumnos del mismo campo para la creación de vínculos profesionales. Un punto de intercambio de información, sugerencias y experiencias de miles de usuarios.



Revista Digital

Secretaría

5

pilares del método

Webinars

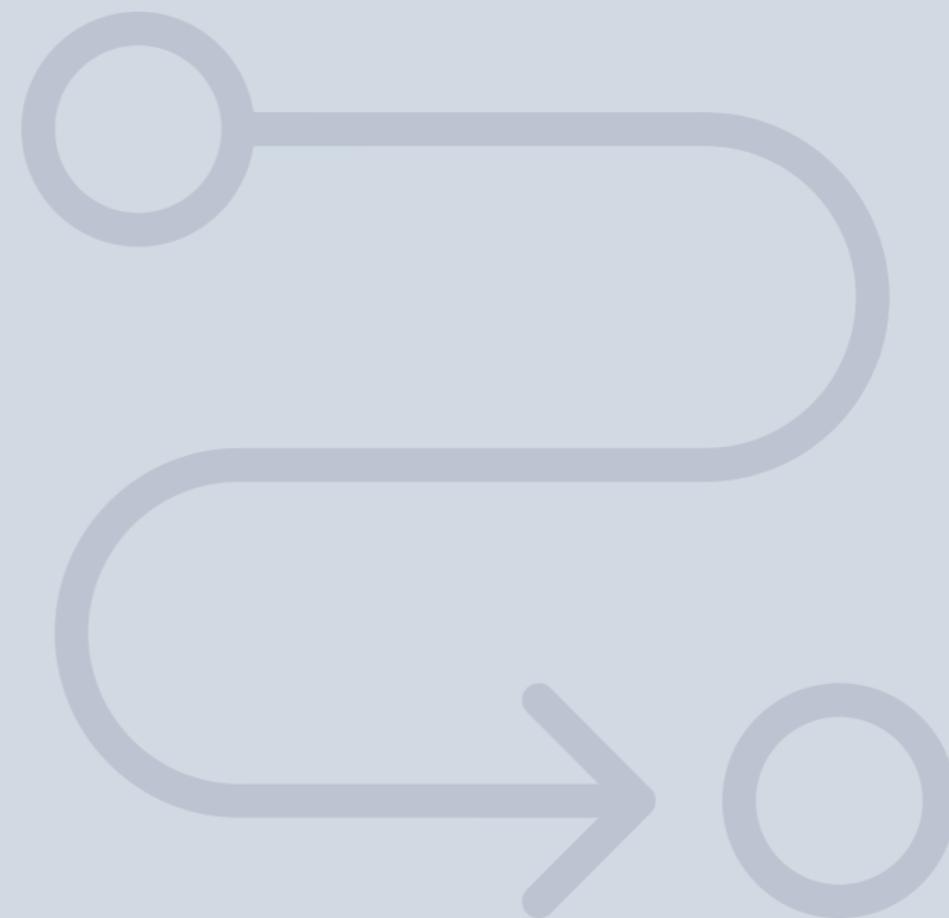
Comunidad

Campus Virtual



## SERVICIO DE **Orientación** de Carrera

Nuestro objetivo es el asesoramiento para el desarrollo de tu carrera profesional. Pretendemos capacitar a nuestros alumnos para su adecuada adaptación al mercado de trabajo facilitándole su integración en el mismo. Somos el aliado ideal para tu crecimiento profesional, aportando las capacidades necesarias con las que afrontar los desafíos que se presenten en tu vida laboral y alcanzar el éxito profesional. Gracias a nuestro Departamento de Orientación de Carrera se gestionan más de 500 convenios con empresas, lo que nos permite contar con una plataforma propia de empleo que avala la continuidad de la formación y donde cada día surgen nuevas oportunidades de empleo. Nuestra bolsa de empleo te abre las puertas hacia tu futuro laboral.



# Financiación y becas

En INESEM

Ofrecemos a nuestros alumnos facilidades económicas y financieras para la realización del pago de matrículas,

todo ello  
**100%**  
sin intereses.

INESEM continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.



**20%**

**Beca desempleo**

Para los que atraviesen un periodo de inactividad laboral y decidan que es el momento idóneo para invertir en la mejora de sus posibilidades futuras.

**15%**

**Beca emprende**

Nuestra apuesta por el fomento del emprendimiento y capacitación de los profesionales que se han aventurado en su propia iniciativa empresarial.

**10%**

**Beca alumnos**

Como premio a la fidelidad y confianza de los alumnos en el método INESEM, ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.

# Curso

Curso en Psicología del Trabajo y Gestión del  
Estrés Laboral

*Impulsamos tu carrera profesional*



**INESEM**  
BUSINESS SCHOOL

[www.inesem.es](http://www.inesem.es)



**958 05 02 05** [formacion@inesem.es](mailto:formacion@inesem.es)

INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES S.A.  
Calle Abeto, Edificio CEG\* Centro Empresas Granada, Fase II  
18230 Atarfe, Granada

Gestionamos acuerdos con más de 2000 empresas y tramitamos más de 500 ofertas profesionales al año.  
Facilitamos la incorporación y el desarrollo de los alumnos en el mercado laboral a lo largo de toda su carrera profesional.