



**EDUCA
BUSINESS
SCHOOL**



FORMACIÓN ONLINE

Titulación certificada por
EDUCA BUSINESS SCHOOL



Maestría Internacional en Burnout



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

SOBRE EDUCA

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

NOS COMPROMETEMOS CON LA CALIDAD

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con **el Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones**, dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya** (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

Maestría Internacional en Burnout

**DURACIÓN:**

600 horas

**MODALIDAD:**

Online

**PRECIO:**

1.495 €

Incluye materiales didácticos,
titulación y gastos de envío.**CENTRO DE FORMACIÓN:**

Educa Business School



Titulación

Titulación de Maestría Internacional en Burnout con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional

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

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, 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 (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



Objetivos

- Dotar a los asistentes de conocimientos básicos en cuanto a estrés, estrés laboral y Burnout. - Ser capaces de identificar los casos de estrés laboral y el burnout, tanto a nivel personal como en el entorno que nos rodea. - Desarrollar nuestra capacidad de comunicación asertiva y negociación a la hora de afrontar y prevenir conflictos. - Analizar qué estrategias de prevención, control y manejo de estrés laboral existen, así como el modo de llevarlas a la práctica.

A quién va dirigido

En general, a cualquier persona o profesional que desee adquirir los conocimientos y habilidades necesarias para la prevención y el manejo del estrés laboral y el burnout.

Para qué te prepara

Proporcionar a los participantes información general respecto del estrés laboral y el síndrome conocido como "estar quemado" por el trabajo, así como de sus antecedentes y consecuencias. Abordar diversas estrategias individuales de tipo cognitivo que posibiliten la eliminación o reducción de elevados niveles de estrés laboral y burnout. Introducir, en la práctica, algunas habilidades sociales que permitan afrontar eficazmente situaciones potencialmente conflictivas.

Salidas Laborales

Directivos, directores de RRHH, responsables y técnicos de departamentos de PRL y Salud Laboral, personas con responsabilidad de mando, coordinadores de equipos o profesionales que desarrollen su labor en un entorno proclive a conflictos.

Formas de Pago

- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono
(+34) 958 050 217 e
infórmate de los pagos a
plazos sin intereses que
hay disponibles



Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

10% Beca Alumnos: Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



Reinventamos la Formación Online



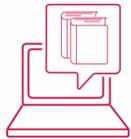
Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



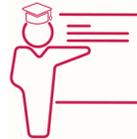
Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



Revista Digital

El alumnado puede 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, y otros recursos actualizados de interés.



Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

Acreditaciones y Reconocimientos



Temario

PARTE 1. BURNOUT

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

- 1.Introducción. Antecedentes históricos del estrés
- 2.Conceptos básicos
- 3.Desencadenantes y causas del estrés
- 4.Tipos de estrés
- 5.Síntomas del estrés
- 6.Consecuencias del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESTRÉS LABORAL

- 1.Introducción
- 2.Concepto y modelos teóricos del estrés laboral
- 3.Desarrollo del estrés laboral
- 4.Tipos de estrés laboral
- 5.Causas del estrés laboral
- 6.Síntomas del estrés laboral
- 7.Consecuencias del estrés laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL BURNOUT

- 1.¿Qué es el Burnout?
- 2.Tipos de Burnout
- 3.Fases del Burnout
- 4.Causas del Burnout
- 5.Síntomas del Burnout
- 6.Consecuencias del Burnout

7.Relaciones entre estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS

- 1.Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
- 2.Autorrespeto
- 3.Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas
- 4.Creatividad y autorrealización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Concepto Inteligencia Emocional
- 2.Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
- 3.Componentes de la Inteligencia Emocional
- 4.Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
- 5.Evaluación de la Inteligencia Emocional
- 6.La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
- 7.Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

- 1.Medidas de prevención e intervención
- 2.Técnicas para la prevención del estrés
- 3.Intervención en situaciones de crisis

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

- 1.Imaginación/visualización
- 2.Entrenamiento asertivo
- 3.Técnica de control de la respiración
- 4.Administración del tiempo
- 5.La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS COGNITIVAS

- 1.Solución de problemas
- 2.Detención del pensamiento
- 3.La inoculación del estrés
- 4.La sensibilización encubierta
- 5.Terapia racional emotiva de Ellis

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS GRUPALES

- 1.Dinámicas de grupos

PARTE 2. DETECCIÓN DEL SÍNDROME DE ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINIENDO EL ESTRÉS

- 1.Consideraciones semánticas generales
- 2.El concepto popular de estrés
- 3.El concepto científico de estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA TEORÍA CLÁSICA DEL ESTRÉS

- 1.La reacción de lucha-huida
- 2.El síndrome general de adaptación
- 3.La Psicoendocrinología de Mason
- 4.Los sistemas diencefálicos de Hess

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL CONCEPTO ACTUAL DE ESTRÉS

- 1.La naturaleza del estímulo
- 2.Las respuestas de estrés
- 3.La naturaleza de la relación estímulo-respuesta

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL ESTRÉS PSICOLÓGICO Y SOCIAL

- 1.El estrés psicológico
- 2.Los factores externos de estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PSICOSOMÁTICA DEL ESTRÉS

- 1.La biología de las emociones
- 2.Las enfermedades de adaptación
- 3.El equilibrio homeostasis-alostasis
- 4.El "efecto acontecimientos vitales"
- 5.Los factores internos de estrés: La Reactividad al estrés
- 6.Los factores moduladores de la respuesta de estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA PSIQUIATRÍA DEL ESTRÉS

- 1.La psicopatología reactiva
- 2.El concepto de síndrome de estrés
- 3.Diagnóstico y clasificación de los síndromes de estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LOS SÍNDROMES POR ESTRÉS AGUDO

- 1.El trastorno por estrés agudo
- 2.La desregulación neurovegetativa
- 3.El síndrome de autoestrés

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

- 1.Clasificación
- 2.Etiología
- 3.Epidemiología
- 4.Patogenia
- 5.Clínica
- 6.Evolución y pronóstico
- 7.Tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LOS SÍNDROMES DE ESTRÉS CRÓNICO

- 1.Estrés y depresión
- 2.Transformación de la personalidad por estrés
- 3.El trastorno por estrés extremo
- 4.El síndrome de Estocolmo

5.El síndrome de "luz de gas"

6.El síndrome metabólico

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL

1.El estrés laboral

2.Definición de burnout

3.Clínica

4.Evolución

5.Diagnóstico

6.Tratamiento

7.Prevenición

8.El síndrome del cuidador

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL SÍNDROME DE ACOSO PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO O "MOBBING"

1.Evolución y definición del concepto

2.Las estrategias de acoso

3.Patogenia

4.Las fases del acoso

5.Clínica

UNIDAD DIDÁCTICA 12. LOS TRASTORNOS ADAPTATIVOS

1.Concepto y definición

2.Epidemiología

3.Clínica

4.Clasificación

5.Evolución

6.Tratamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 13. CRISIS EMOCIONALES

1.El concepto de crisis

2.Psicología de la crisis

3.La evolución de una crisis

4.Condicionantes de la crisis

5.Clasificación de las crisis

6.La intervención en la crisis

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PSICOMETRÍA DEL ESTRÉS

1.Observación de conductas y autorregistros

2.Cuestionarios, inventarios y escalas

3.Pruebas psicofisiológicas

4.Métodos endocrinos

5.Tests proyectivos

6.Entrevista Clínica

7.La integración psicométrica en la evaluación clínica del estrés

UNIDAD DIDÁCTICA 15. EL TRATAMIENTO DE LOS SÍNDROMES DE ESTRÉS

1. La formación personal del terapeuta
2. Técnicas psicoterapéuticas específicas
3. Tratamientos farmacológicos

UNIDAD DIDÁCTICA 16. PSICOTERAPIA AUTÓGENA

1. Principios de la psicoterapia autógena
2. Fundamentos neurobiológicos
3. Correlatos psicofisiológicos
4. Fenómenos subjetivos en el estado autógeno
5. Los métodos de psicoterapia autógena

UNIDAD DIDÁCTICA 17. PSICOTERAPIA SECUENCIAL INTEGRADORA

1. Apéndice: Instrumentos de medida
2. Nota bibliográfica

PARTE 3. TECNOESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DESARROLLO CONCEPTUAL DE LA EXPERIENCIA DE TECNO ESTRÉS

1. Introducción
2. Concepto y definición de la experiencia de tecno estrés
3. Tipología de la experiencia de tecno estrés
 - 1.- La experiencia de tecnostrain
 - 2.- La experiencia de tecnoadicción
4. Perfil de la persona tecnoestresada
 - 1.- Perfil de la persona que experimenta tecnostrain
 - 2.- Perfil del tecnoadicto

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROCESO DE ETIOLOGÍA DEL TECNOESTRÉS

1. Introducción
2. Modelos explicativos del tecnoestrés
 - 1.- Modelo de estrés y coping
 - 2.- Modelo de ajuste persona-ambiente
 - 3.- Modelo vitamínico
 - 4.- Modelo conceptual de comprensión del tecnoestrés
 - 5.- Modelos de demandas-recursos
3. Antecedentes del tecnoestrés
 - 1.- Demandas relacionadas con la tecnología
 - 2.- Falta de recursos relacionados con la tecnología
 - 3.- Falta de recursos personales
4. Consecuencias del tecnoestrés

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROTOCOLO DE EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO DEL TECNOESTRÉS

1. Introducción

- 2.La relevancia de la evaluación del tecnoestrés
- 3.Herramientas de evaluación del tecnoestrés
 - 1.- Cuestionarios parciales sobre tecnoestrés
 - 2.- Cuestionarios sobre la experiencia de tecnostrain
 - 3.- Cuestionarios sobre la experiencia y el proceso de tecnoestrés: el RED-Tecnoestrés
- 4.Dificultades y recomendaciones en la evaluación del tecnoestrés

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRATEGIAS Y PROTOCOLO DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL TECNOESTRÉS

- 1.Introducción
- 2.La relevancia de la prevención y la intervención
- 3.Estrategias de prevención del tecnoestrés
 - 1.- Estrategias de prevención sobre el sistema social: el usuario
 - 2.- Estrategias de prevención sobre el sistema social: la organización
 - 3.- Estrategias de prevención sobre el sistema tecnológico
- 4.Estrategias de intervención del tecnoestrés
 - 1.- Estrategias de intervención secundaria del tecnoestrés
 - 2.- Estrategias de intervención terciaria del tecnoestrés
- 5.Dificultades y recomendaciones en la intervención del tecnoestrés

PARTE 4. ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

- 1.Introducción a la Psicología Clínica
- 2.Evaluación psicológica y clínica
 - 1.- La importancia científica de los modelos
 - 2.- Modelo psicométrico del atributo
 - 3.- Modelo médico
 - 4.- Modelo Dinámico
 - 5.- Modelo fenomenológico
 - 6.- La evaluación conductual
 - 7.- Implicaciones evaluativas de la Psicología Cognitiva
 - 8.- Modelos integradores: enfoque bio-psico-social
- 3.Habilidades del terapeuta

UNIDAD DIDÁCTICA 2. NOCIONES PSICOLÓGICAS BÁSICAS

- 1.Concepto de salud
 - 1.- Salud y enfermedad
 - 2.- Protección de la salud
 - 3.- Factores que determinan la salud
- 2.Aspectos emocionales implicados en la enfermedad
- 3.La motivación

4. Frustración y conflicto
5. Salud mental y psicoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONCEPTO DE SITUACIÓN DE CRISIS

1. Concepto de "situación en crisis".
 - 1.- Características de la intervención en crisis
 - 2.- Objetivos de la intervención en crisis.
 - 3.- Fases de la intervención en crisis.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EMOCIONES ASOCIADAS A LA SITUACIÓN DE CRISIS

1. Cerebro emocional
 - 1.- Amígdala
 - 2.- Hipocampo
 - 3.- Área septal y corteza cingulada
2. ¿Qué es una emoción?
 - 1.- Clasificación de las emociones
3. Biología de la emoción
4. Gestión de las emociones
5. Emociones asociadas a las situaciones de crisis
 - 1.- El pánico
 - 2.- El miedo
 - 3.- La ira
 - 4.- La apatía
 - 5.- La culpa
 - 6.- Necesidad de la gestión de emociones.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. REACCIONES PSICOPATOLÓGICAS POSTRAUMÁTICAS: CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

1. Reacciones psicopatológicas postraumáticas
 - 1.- Trastorno de estrés agudo
 - 2.- Trastorno de pánico
 - 3.- Fobia específica
 - 4.- Trastorno de ansiedad generalizada
 - 5.- Trastorno obsesivo-compulsivo
2. Trastorno de estrés postraumático: criterios diagnósticos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

1. Trastorno por Estrés Postraumático
 - 1.- Orígenes del estudio del Trastorno por Estrés Postraumático.
 - 2.- Características del Trastorno por Estrés Postraumático
2. Factores de riesgo en el estrés postraumático
 - 1.- Alteraciones neurofisiológicas en el Trastorno por Estrés Postraumático
3. Intervención ante el Trastorno por Estrés Postraumático

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE EXPOSICIÓN

1. Introducción a las terapias y técnicas de exposición
2. Fundamentos teóricos de las terapias de exposición
 - 1.- Primeras teorías conductuales
 - 2.- Habitación
 - 3.- Extinción
3. Tipos de exposición
 - 1.- Exposición en vivo
 - 2.- Exposición simbólica
 - 3.- Exposición en grupo
4. Factores que modulan los resultados de la exposición
 - 1.- Espaciamiento entre sesiones y duración
 - 2.- Apoyo durante la exposición
 - 3.- Conductas de seguridad
 - 4.- Activación del miedo
5. Procedimiento de aplicación
 - 1.- Planificación de sesiones de exposición afectivas
 - 2.- Minimización de factores inhibidores del éxito en el tratamiento
6. Ejemplos de aplicación de las técnicas de exposición
 - 1.- Fobia social
 - 2.- Trastorno por angustia y agorafobia
 - 3.- Trastornos de estrés postraumático
 - 4.- Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)