

Master en Burnout



ÍNDICE

1 | Somos Educa Business School

2 | Rankings

3 | Alianzas y acreditaciones

4 | By EDUCA EDTECH Group

5 | Metodología LXP

6 | Razones por las que elegir Educa Business School

7 | Programa Formativo

8 | Temario

9 | Contacto

SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

EDUCA Business School es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

18

años de
experiencia

Más de

300k

estudiantes
formados

Hasta un

98%

tasa
empleabilidad

Hasta un

100%

de financiación

Hasta un

50%

de los estudiantes
repite

Hasta un

25%

de estudiantes
internacionales

RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

Educa Business School se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



FONDO
SOCIAL
EUROPEO



BY EDUCA EDTECH

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



ONLINE EDUCATION



METODOLOGÍA LXP

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



Master en Burnout



DURACIÓN
600 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**

Titulación

Titulación Expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional



EDUCA BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

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

Firma del Alumno/a
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica
NOMBRE DE ÁREA MANAGER



Con el aval del Consejo Español del Comercio Exterior y Social de la UNESCO (Ibero-Producción 2002)

Descripción

Este Master en Burnout le ofrece una formación especializada en al materia. En la evolución del trabajo, a menudo se tiene en cuenta el desarrollo tecnológico y la competitividad del mercado, pero con demasiada frecuencia se olvida que el trabajo está desarrollado por personas con capacidades, motivaciones y expectativas. Por ello, no podemos olvidar los problemas 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, la empresa debe 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 recurrentes.

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.

Para qué te prepara

Este Master en Burnout está dirigido a todos aquellos profesionales de esta rama profesional. Además 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.

A quién va dirigido

Este Master en Burnout le prepara para conseguir una titulación profesional. 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.

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. Prevención
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)

