



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Maestría Internacional en Estrés Laboral + 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 Estrés Laboral + Maestría Internacional en Burnout



DURACIÓN:

1.200 horas



MODALIDAD:

Online



PRECIO:

1.795 \$

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



## Titulación

Doble Titulación:

- Titulación de Maestría Internacional en Estrés Laboral 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
- 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).



## Descripción

## Maestría Internacional en Estrés Laboral + Maestría Internacional en Burnout **Ver Curso**

Esta Maestría online de Técnico Profesional de Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral le ofrece una formación especializada en la materia. Las técnicas de control y las habilidades de inteligencia emocional son prácticas y destrezas fundamentales en situaciones donde confluyen varias personas y en concreto en el aspecto laboral, así La Maestría se convierte en una oportunidad solvente para aquellos que aún integrados perfectamente en su puesto de trabajo deban actualizar y ampliar conocimientos o ejercitarse en nuevos aspectos como los que presentamos.

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

**Maestría Internacional en Estrés Laboral + Maestría Internacional en Burnout Ver Curso**

-Uno de los objetivos principales será enseñar al alumno los conceptos básicos relacionados con la Inteligencia Emocional y el Estrés, para que sea capaz de identificar las emociones, efectos y acciones que pueda provocar una situación del conflicto. -La filosofía de trabajo está basada en el entendimiento de conceptos conductuales y técnicas, así como su correcta aplicación en el mundo laboral. -En consecuencia a los objetivos establecidos el alumno podrá contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las técnicas de control e inteligencia emocional, asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos. -Por último destacar la importancia de la idea que el alumno debe interiorizar, al tratarse de un trabajo o tarea de congruencia directa con personas, las cualidades de empatía, responsabilidad y capacidad de dirección deben ser primordiales en la persona que encarne el perfil en cuestión, por tanto éste es uno de los objetivos del curso más abstracto pero a la vez completamente integrado en el contenido. - Profundizar en la comprensión del concepto de estrés, su origen e historia, así como en las principales teorías que lo explican y reconocer las principales causas del estrés, las situaciones estresantes que se presentan con mayor probabilidad así como los estresores más comunes. - Adquirir conocimientos para llevar a cabo actuaciones de prevención e intervención en situaciones de estrés y ansiedad, tanto a nivel individual como colectivo. - Reconocer el impacto y la gran influencia de las actitudes, creencias y comportamientos basados en los principios de la inteligencia emocional sobre el éxito laboral de un sujeto y la calidad de vida. - Delimitar el marco teórico de la inteligencia emocional, analizando los conceptos que se consideran claves para comprender la inteligencia emocional y sus implicaciones en la vida de una persona. - Adquirir conocimientos teóricos que ayuden a asumir que las emociones están presentes a lo largo de la vida y que una buena gestión de dichas emociones va a favorecer la consecución de metas y objetivos que la persona quiera alcanzar.

- 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**

---

Esta Maestría online de Técnico Profesional de Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral está dirigida a cualquier profesional que tenga competencias relacionadas con las prácticas de control emocional y control del estrés de los miembros que conforman la organización, así como a personas que por las relaciones humanas que mantengan, estén interesadas en descubrir cuestiones relacionadas con la inteligencia emocional y el estrés.

## Para qué te prepara

La Maestría Online de Técnico Profesional de Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral prepara al alumno para dominar a nivel teórico-práctico las técnicas de control del estrés e inteligencia emocional más eficaces y útiles, estableciendo unas prioridades para que en función de la situación de la que se trate el alumno sea capaz de escoger la técnica que mejor resuelve el conflicto que se desarrolle.

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

Formadores, Psicólogos, Coaching Empresarial, Pedagogos, Profesores, Educadores, Instructores.  
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.

- Tarjeta

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 sinnúmero 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. MAESTRÍA INTERNACIONAL EN ESTRÉS LABORAL

## MÓDULO 1. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

- 1.La Inteligencia
- 2.Inteligencia Interpersonal
- 3.Inteligencia Intrapersonal
- 4.Breve Historia de la medición de la Inteligencia
- 5.Orígenes de los test de Inteligencia
- 6.Aportaciones de los test de Inteligencia

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

- 1.Las emociones
- 2.La Pasión y la Razón

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Concepto de 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

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL LIDERAZGO

- 1.Liderazgo
- 2.Enfoques en la teoría del liderazgo
- 3.Estilos de liderazgo
- 4.El papel del líder
- 5.El líder como coach. Utilizando la Inteligencia Emocional

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO EN LAS ORGANIZACIONES ACTUALES**

- 1.La Importancia de los equipos en las organizaciones actuales
- 2.Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
- 3.Composición de equipos, recursos y tareas
- 4.Los procesos en los equipos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO**

- 1.La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
- 2.Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO**

- 1.Programa de entrenamiento
- 2.Técnicas de desarrollo en equipo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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 9. 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 10. 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 11. 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 12. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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 14. 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 15. TÉCNICAS GRUPALES**

1. Dinámicas de grupos

### **MÓDULO 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.Prevencción
- 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

### MÓDULO 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

## MÓDULO 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)

## PARTE 2. MAESTRÍA INTERNACIONAL EN BURNOUT

### MÓDULO 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

## **MÓDULO 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.Prevencción
- 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

### **MÓDULO 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

### MÓDULO 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)