

DOBLE TITULACIÓN

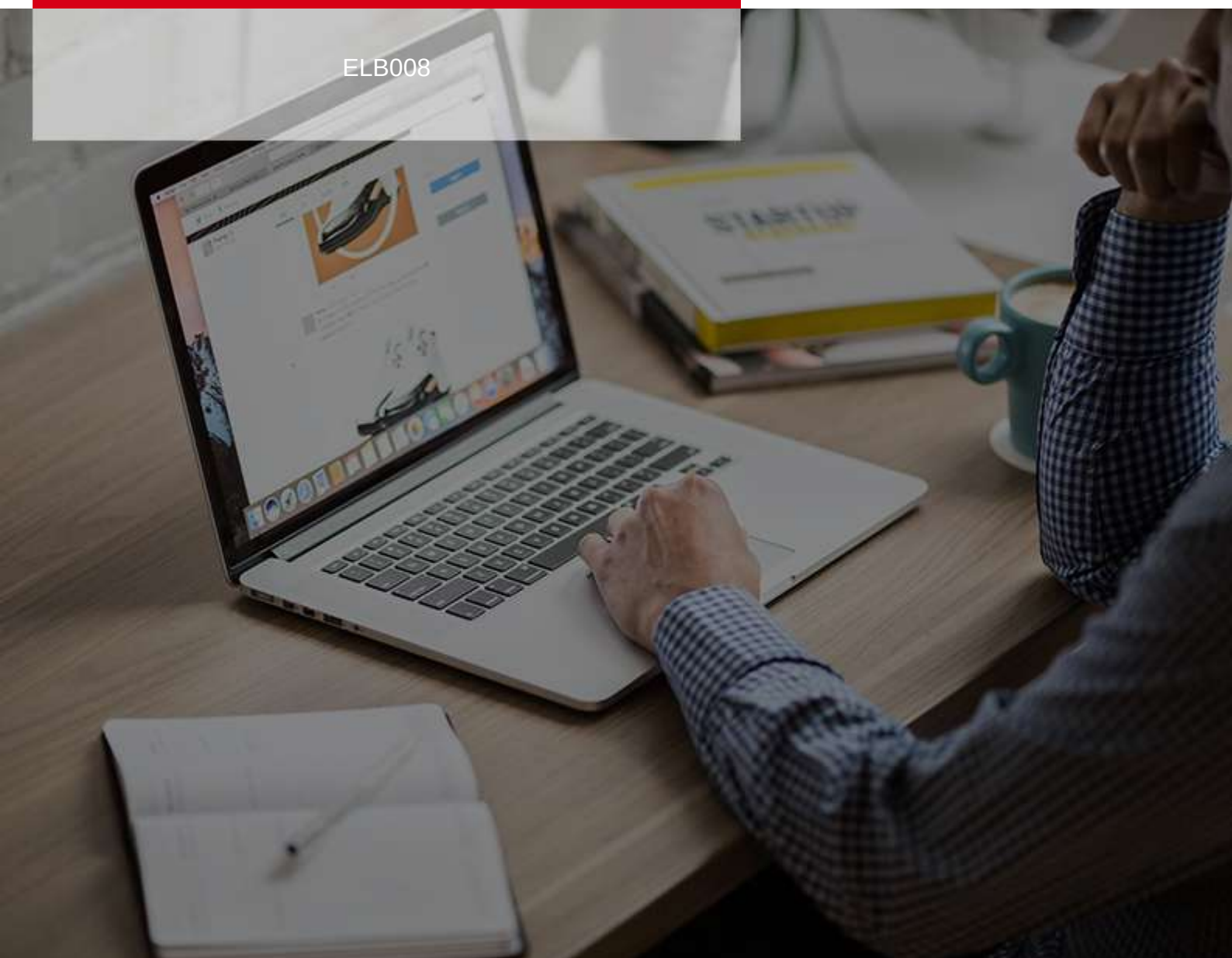
MÁSTER EXPERTO EN RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN
EL ÁMBITO LABORAL Y DINÁMICAS DE GRUPO

+

MÁSTER SUPERIOR EN GESTIÓN DE RECURSOS
HUMANOS



ELB008



DESTINATARIOS

Esta Titulación está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer la gestión de personas y habilidades directivas, los equipos de trabajo, el empowerment, el soft skills, las habilidades en el mundo laboral, el liderazgo, la gestión del tiempo, la orientación al cambio, la flexibilidad, la empatía, la asertividad, la negociación, la motivación, la orientación al cliente, la resolución de conflictos, la inteligencia emocional, la creatividad y el coaching ejecutivo, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el/la alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H 

MODALIDAD
ONLINE 
*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORIAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACION
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~3560 €~~
VALOR ACTUAL: 890 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EXPERTO EN RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL ÁMBITO LABORAL Y DINÁMICAS DE GRUPO + MÁSTER SUPERIOR EN GESTIÓN DE RECURSOS HUMANOS**”, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

DINÁMICAS DE GRUPO

UNIDAD FORMATIVA 1. DINÁMICAS DE GRUPO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL GRUPO: ELEMENTOS, CARACTERÍSTICAS Y ROLES

1. El grupo
2. Clasificación de los grupos
3. Estructura del grupo
4. Funciones de los grupos
5. Etapas de formación de los grupos
6. Los roles en los grupos
7. La cohesión en el grupo
8. Principios de funcionamiento del grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL LIDERAZGO EFICAZ DENTRO DEL GRUPO

1. Conceptualización
2. Estilos de liderazgo
3. El líder
4. Papel del líder dentro del grupo
5. Estrategias y posibilidades para liderar de forma eficaz

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA COMUNICACIÓN

1. La comunicación y sus elementos
2. La comunicación verbal
3. La comunicación no verbal
4. La escucha activa

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1. ¿Qué es el conflicto?
2. La resolución de conflictos
3. La negociación
4. La creatividad en la toma de decisiones ante un conflicto

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LAS HABILIDADES SOCIALES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. ¿Qué son las habilidades sociales?
2. La asertividad
3. La Inteligencia emocional
4. Autoconcepto y autoestima
5. La empatía

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS Y DINÁMICAS DE GRUPO

1. ¿Qué es la dinámica de grupos?
2. ¿Qué son las técnicas grupales?
3. Clasificación de las técnicas grupales

4. Fundamentos de selección y aplicación de las técnicas grupales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL PAPEL DEL ANIMADOR/DINAMIZADOR

1. El animador sociocultural
2. La profesión de Animador
3. Perfiles de la profesión de animador

UNIDAD DIDÁCTICA 8. DINÁMICAS DE GRUPO

1. Dinámicas de presentación
2. Dinámicas de conocimiento
3. Dinámicas de confianza
4. Dinámicas de Animación
5. Dinámicas de cooperación y consenso
6. Dinámicas de autoestima

ANEXO 1. PLANIFICACIÓN DE LA DINÁMICA

1. ¿Cómo se planifica una dinámica?
2. Formalización de la dinámica: la ficha
3. La creación de dinámicas de grupo
4. La evaluación de la dinámica

PARTE 2

INTELIGENCIA EMOCIONAL

INTRODUCCIÓN

BASES DE LA INTELIGENCIA Y DEL DESARROLLO EMOCIONAL

MÓDULO 1. INTELIGENCIA Y EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA?

1. Tipos de inteligencia
 - Teoría triárquica de la inteligencia de Sternberg
 - Teoría de la inteligencia fluida y cristalizada de Cattell y Horn
 - Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner
2. Concepto de inteligencia intrapersonal e interpersonal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

1. Diferencia entre emoción y sentimiento
2. Utilidad de las emociones
3. Neurología de las emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TIPOS DE EMOCIONES

1. Emociones primarias
2. Emociones secundarias

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RESPUESTA EMOCIONAL

1. Respuesta cognitiva
2. Respuesta fisiológica
3. Respuesta conductual

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VARIABLES DE MEDICIÓN DE LAS EMOCIONES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. TEORÍAS SOBRE LAS EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TEORÍA DE JAMES-LANGE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEORÍA DE CANNON-BARD

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEORÍA DE LAZARUS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

1. Antecedentes
2. Origen y evolución
3. Beneficios
4. Relevancia en distintas dimensiones
 - Dimensión personal
 - Dimensión profesional
 - Dimensión social

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INMADUREZ EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPALES MODELOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Modelo de Salovey y Mayer
2. Modelo de Goleman
3. Modelo de Bar-on

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. DESARROLLO EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ETAPAS DEL DESARROLLO EMOCIONAL

1. Desarrollo emocional en la infancia
2. Desarrollo emocional en la adolescencia
3. Desarrollo emocional en la adultez

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DESARROLLO EMOCIONAL

1. Aspectos biológicos y genéticos
2. Familia
3. Entorno social y cultural

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESAFÍOS EN EL DESARROLLO EMOCIONAL

1. Problemas de conducta
2. Trastornos emocionales

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. EDUCACIÓN EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. Importancia de educar en las emociones
2. Beneficios de la educación emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS Y ESTRATEGIAS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

1. Aprendizaje basado en experiencias
2. Aprendizaje basado en el juego
3. Aprendizaje basado en el diálogo y la reflexión

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EDUCACIÓN EN EL HOGAR

1. Papel de la familia
2. Estrategias de mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EDUCACIÓN EN EL AULA

1. Papel del profesorado
2. Clima emocional en el aula
 - Elementos del clima emocional
 - Factores influyentes
 - Estrategias de mejora
 - Recursos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EJEMPLO DE PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA PADRES Y CUIDADORES

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. EQUILIBRIO, BIENESTAR EMOCIONAL E IE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE BIENESTAR

1. Bienestar físico
2. Bienestar emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RELACIÓN ENTRE EL EQUILIBRIO Y BIENESTAR EMOCIONAL Y LA IE

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACILITADORES EMOCIONALES PARA EL BIENESTAR

1. Humor
2. Optimismo
3. Resiliencia
4. Creatividad
5. Entorno para estar con uno mismo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

COMPETENCIAS EMOCIONALES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

MÓDULO 7. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTODETERMINACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL AUTOCONOCIMIENTO?

1. Componentes
 - Conciencia emocional
 - Autoaceptación y autoestima
 - Autoconcepto
 - Autoeficacia emocional
2. Técnicas de mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ¿QUÉ ES LA AUTODETERMINACIÓN?

1. Componentes
 - Independencia y libertad de elección
 - Autenticidad
 - Responsabilidad emocional
2. Técnicas de mejora

UNIDAD DIDÁCTICA 3. RELACIÓN ENTRE EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA AUTODETERMINACIÓN EN LA IE

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. MOTIVACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE MOTIVACIÓN

1. Importancia de la motivación en la IE
2. Beneficios de estar motivado

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE MOTIVACIÓN

1. Motivación intrínseca
2. Motivación extrínseca
3. Motivación trascendente

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACTORES INFLUYENTES EN LA MOTIVACIÓN

1. Factores internos
2. Factores externos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. AUTORREGULACIÓN Y GESTIÓN DE LOS ESTADOS EMOCIONALES EN SITUACIONES DE CONFLICTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE AUTORREGULACIÓN Y AUTOCONTROL

1. Importancia de la autorregulación y el autocontrol en la IE
2. Beneficios de aplicar el autocontrol en distintos ámbitos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CATEGORÍAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL SEGÚN DISTINTOS MODELOS

1. Modelo de regulación emocional de Gross
2. Modelo de regulación emocional de Thompson
3. Comparativa de los modelos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Supresión de pensamientos
2. Reconsideración emocional
3. Distanciamiento cognitivo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. HABILIDADES SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

1. Componentes de las habilidades sociales
 - Componentes conductuales
 - Componentes cognitivos
 - Componentes fisiológicos
2. Desarrollo de las habilidades sociales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE MEJORA DE LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Aprendizaje de técnicas de comunicación
2. Escucha activa
3. Establecimiento de límites
4. Empatía
5. Asertividad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. EMPATÍA Y ASERTIVIDAD

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE EMPATÍA

1. Importancia de la empatía en la IE
2. Tipos de empatía
3. Expresión de la empatía
 - Escucha empática
 - Perspectiva compartida
 - Expresión no verbal: lenguaje corporal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONCEPTO DE ASERTIVIDAD

1. Importancia de la asertividad en la IE
2. Desarrollo y expresión de la asertividad
 - Cambios en la comunicación
 - Afirmación de derechos
 - Técnicas de descenso de la intensidad

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

EVALUACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL Y TÉCNICAS DE MEJORA

MÓDULO 12. EVALUACIÓN EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IMPORTANCIA DE LA EVALUACIÓN DE LA IE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE UNA IE ALTA O BAJA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LA IE

1. Test de Inteligencia Emocional de Mayer-Salovey-Caruso
2. Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On
3. Escala de Inteligencia Emocional de Wong-Law
4. Entrevista personal
5. Test de la rueda de la vida

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN DE LA IE

1. Definición de necesidades y objetivos
2. Selección del método de evaluación
3. Evaluación
4. Recogida, análisis e interpretación de datos
5. Definición de estrategias de mejora
6. Valoración de resultados y seguimiento
7. Ejemplo práctico de procedimiento de evaluación

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 13. EJERCICIOS Y ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR EL BIENESTAR Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PSICOLOGÍA POSITIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TERAPIA ANALÍTICO-FUNCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MEDITACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y COMPETENCIAL EN EL CONTEXTO DEL COACHING Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

MÓDULO 14. COACHING E INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. Papel del *coach*
 - Competencias
 - Herramientas
2. Relación entre *coaching* e inteligencia emocional
3. Ámbitos de actuación
4. *Coaching* personal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPONENTES DE LA IE EN EL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS DE COACHING PARA MEJORAR LA IE

1. Modelo GROW
2. Modelo CLEAR

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONCEPTO DE DESARROLLO PERSONAL Y COMPETENCIAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 15. PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y COMPETENCIAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IDENTIFICACIÓN DE LAS COMPETENCIAS A DESARROLLAR

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DISEÑO DE LAS SESIONES

1. Metodología

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SELECCIÓN DE HERRAMIENTAS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. IMPLEMENTACIÓN Y SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJEMPLO DE PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y COMPETENCIAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

PARTE 3

GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL Y AFRONTAMIENTO DEL SÍNDROME DE BURNOUT

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. CONCEPTOS CLAVE DEL ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES?

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FACTORES GENERADORES DE ESTRÉS

1. Factores biológicos
2. Factores ambientales
3. Factores psicológicos
4. Factores sociales
5. Factores económicos
6. Factores de estilo de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENFERMEDADES Y TRASTORNOS

1. Enfermedades cardiovasculares
2. Trastornos gastrointestinales
3. Problemas dermatológicos
4. Trastornos musculoesqueléticos
5. Problemas de salud mental
6. Trastornos sexuales y reproductivos
7. Obesidad y problemas metabólicos
8. Trastornos respiratorios
9. Trastornos endocrinos
10. Trastornos inmunológicos

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. INTRODUCCIÓN AL ESTRÉS LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CONCEPTOS CLAVE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ORIGEN Y EVOLUCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESENCADENANTES

1. Ambiente físico de trabajo
 - Estresores del ambiente físico
 - Estresores del puesto de trabajo
 - Estresores del contenido de trabajo
2. Roles y relaciones interpersonales
 - Estrés de rol
 - Relaciones interpersonales y grupales
 - Desarrollo de la carrera
3. Relación con las nuevas tecnologías
4. Relación trabajo – familia

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SÍNTOMAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ORIGEN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MEDITACIÓN Y *MINDFULNESS*

UNIDAD DIDÁCTICA 4. OCIO Y ACTIVIDADES FÍSICAS

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AUTOESTIMA

1. Autoconcepto
 - Alta autoestima
 - Baja autoestima
2. Conceptos básicos
 - Autorreconocimiento
 - Autoaceptación
 - Autovaloración
 - Autorrespeto
 - Autovaloración

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INTELIGENCIA EMOCIONAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. INTRODUCCIÓN AL SÍNDROME DE *BURNOUT*

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍA DEL SÍNDROME DE *BURNOUT*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ETAPAS DEL SÍNDROME DE *BURNOUT*

1. Etapa de entusiasmo excesivo
2. Etapa de estancamiento
3. Etapa de la apatía
4. Etapa de aislamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE *BURNOUT*

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS LABORAL Y EL SÍNDROME DE *BURNOUT*

1. Diferencias

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. FACTORES DE RIESGO DEL SÍNDROME DE *BURNOUT*

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PERFILES PROFESIONALES

1. Profesiones de la salud
2. Profesores y educadores
3. Trabajadores sociales y psicólogos
4. Empleados del sector de servicios al cliente
5. Cuidadores y asistentes de salud en el hogar
6. Abogados y profesionales del derecho
7. Emprendedores y líderes empresariales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES PERSONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. IMPACTO DEL ENTORNO LABORAL

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO DEL ESTRÉS LABORAL Y EL SÍNDROME DE *BURNOUT*

UNIDAD DIDÁCTICA 1. IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS EVALUATIVOS

1. Cuestionarios y encuestas estandarizadas
2. Entrevistas estructuradas o semiestructuradas
3. Grupos focales
4. Análisis de datos organizacionales
5. Evaluaciones de riesgo psicosocial
6. Diarios de estrés
7. Mediciones fisiológicas
8. Autoevaluaciones
9. Observación directa
10. Evaluaciones de balance trabajo-vida

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TERAPIAS DE AFRONTAMIENTO

1. Terapia cognitivo-conductual (TCC)
2. *Mindfulness*
3. Entrenamiento de la resiliencia
4. Terapia de apoyo social
5. Terapia de aceptación y compromiso (TAC)
6. Terapia de grupo
7. *Coaching* laboral.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

1. Estrategias a nivel organizacional
2. Estrategias a nivel individual
3. Personalización de intervenciones

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. FACTORES DE AFRONTAMIENTO DEL SÍNDROME DE *BURNOUT*

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOS DE AFRONTAMIENTO

1. Afrontamiento centrado en el problema
2. Afrontamiento centrado en la emoción
3. Afrontamiento evitativo
4. Afrontamiento activo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTRATEGIAS PERSONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAMBIOS EN EL ENTORNO LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRATEGIAS DE REEVALUACIÓN

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL Y EL SÍNDROME DE *BURNOUT*

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONSECUENCIAS SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONSECUENCIAS INDIVIDUALES

1. Consecuencias cognitivas
2. Consecuencias fisiológicas
3. Consecuencias psicosociales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. SECUELAS A LARGO PLAZO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NIVELES DE PREVENCIÓN

1. Prevención primaria
2. Prevención secundaria
3. Prevención terciaria

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE ESTRATEGIAS

1. Estrategias de intervención a nivel organizacional
2. Estrategias de intervención a nivel individual

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROMOCIÓN DEL EQUILIBRIO ENTRE LA VIDA LABORAL Y LA PERSONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CREACIÓN DE UN ENTORNO DE APOYO

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS LABORALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOS DE CONFLICTOS

1. Conflictos interpersonales

2. Conflictos intrapersonales
3. Conflictos intergrupales
4. Conflictos organizacionales

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CAUSAS Y CONSECUENCIAS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE IDENTIFICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MODELOS Y TEORÍAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. DIFERENCIAS DEL ESTRÉS LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DIFERENCIAS SEGÚN EL GÉNERO

1. Causas y factores desencadenantes
2. Estilos de afrontamiento
3. Síntomas de estrés
4. Condiciones de trabajo y carga laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIFERENCIAS SEGÚN LA EDAD

1. Jóvenes trabajadores
2. Trabajadores de mediana edad
3. Trabajadores mayores

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS CULTURALES Y ÉTNICAS

1. Valores y actitudes hacia el trabajo
2. Normas de equilibrio entre el trabajo y la vida personal
3. Estilos de comunicación y gestión de conflictos
4. Estrategias de manejo del estrés
5. Discriminación y exclusión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. DIFERENCIAS SEGÚN ORIENTACIÓN SEXUAL E IDENTIDAD DE GÉNERO

1. Discriminación y acoso
2. Ocultamiento de la identidad
3. Falta de políticas de apoyo
4. Impacto en la salud mental y física

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIFERENCIAS RELACIONADAS CON LA DISCAPACIDAD

1. Accesibilidad y acomodaciones
2. Discriminación y estigma
3. Comunicación e interacción social
4. Carga de trabajo y horarios

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 12. BIENESTAR LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES?

1. Interconexión entre bienestar laboral, estrés y *burnout*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROGRAMAS DE BIENESTAR PARA EMPLEADOS

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EVENTOS DE *TEAM BUILDING* Y ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RECONOCIMIENTO Y RECOMPENSAS

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA