

# MÁSTER

## MÁSTER EN GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL Y SÍNDROME DEL BURNOUT



ELBDU023

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre este ámbito y que quieran asegurarse un recorrido con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite adquirir conocimientos en relación con el estrés, la ansiedad y las habilidades sociales, el estrés laboral, el Burnout, la autoestima, la inteligencia emocional, la prevención y el manejo del estrés laboral, las técnicas de autocontrol emocional, las técnicas cognitivas y las técnicas grupales. Además, al finalizar cada unidad didáctica, el alumno dispondrá de ejercicios de autoevaluación que le permitirán valorar los conocimientos adquiridos.

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: ~~2380 €~~  
VALOR ACTUAL: 595 €

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “ **MÁSTER EN GESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL Y SÍNDROME DEL BURNOUT**”, de ELBS ESCUELA DE LIDERAZGO, 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

---

## 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**