



ESCUELA EUROPEA DE
**TERAPIAS NATURALES
Y BIENESTAR**

MÁSTER

MÁSTER EXPERTO EN ESTRÉS LABORAL

- CERTIFICADO POR APENB - ASOCIACIÓN PROFESIONAL
ESPAÑOLA DE NATUROPATÍA Y BIOTERAPIA -

TNB025



METODOLOGÍA

Este **Máster Experto en Estrés Laboral** está dirigido a profesionales, técnicos y a todas aquellas personas que estén interesadas en este ámbito profesional.

Uno de los problemas más frecuentes que se producen en el ámbito laboral es el estrés. Este pack de materiales ofrece las técnicas utilizadas en el tratamiento de esta patología aportando nociones básicas sobre conceptos relacionados como el Síndrome de Burnout, autoestima, creatividad, autorrespeto, etc. Como herramientas en el tratamiento de todo ello, se ofrecen las nociones fundamentales para realizar una adecuada gestión de grupos.

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 la Escuela Europea de Terapias Naturales y Bienestar. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA
DE 300H



MODALIDAD
ONLINE



DURACIÓN DE
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORÍAS
INDIVIDUALES



IDIOMA
CASTELLANO





IMPORTE TOTAL

VALOR ACTUAL:
4580€ 395€

PAGO
FRACCIONADO
DISPONIBLE

DIFERENTES
MÉTODOS DE
PAGO

ENVÍO DEL
DIPLOMA
INCLUIDO

RECONOCIMIENTO

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EXPERTO EN ESTRÉS LABORAL**”, de la ESCUELA EUROPEA DE TERAPIAS NATURALES Y BIENESTAR, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP.



PLAN DE ESTUDIOS

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