

Curso Universitario en Avances en Estrés y Burnout



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 225
- ✓ **Créditos ECTS:** 9
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso universitario y un máximo de 6 meses.

Trabajar nos va a permitir no solo conseguir el pan o los garbanzos, satisfacer nuestras necesidades básicas que diría A. Maslow; también nos va a permitir encontrar nuestro puesto en la sociedad, crecer en lo personal y de este modo sentirnos competentes y autónomos, lo que redundará en el incremento de nuestra autoestima, en el incremento de la sensación de bienestar afectivo y por ende en el rendimiento y en la calidad del trabajo realizado. Oí decir a alguien: Trabajo en lo que me gusta y para lo que estoy preparado, disfruto en y con mi trabajo y encima me pagan por ello... ¿Qué más se puede desear?; pero no podemos olvidar que el trabajo también es un potente generador de estrés, de conflictos interpersonales y de enfermedad.

Las líneas de investigación actuales tratan de descubrir y estudiar todas las variables implicadas en el binomio trabajador - empresa. No solo interesa el tipo de personalidad, la motivación o las habilidades del trabajador; el estilo de liderazgo, la posibilidad real de promoción o el clima laboral son factores cuyos efectos se analizan.

[Inscribirme](#)



Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso universitario de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un diploma expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC y no tendría ningún coste adicional. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

UEMC en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



Parte delantera del diploma de un máster o experto



Parte trasera del diploma de un máster o experto

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Graduados en trabajo social.
- Graduados en enfermería.
- Graduados en psicología.
- Graduados en medicina.
- Graduados en fisioterapia.
- Graduados en farmacia.
- Graduados en genética.

- Graduados en bioinformática.
- Graduados en biología humana.
- Graduados en biología sanitaria.
- Graduados en biomedicina.
- Graduados en biomedicina básica y experimental.
- Graduados en ciencias biomédicas.
- Graduados en logopedia.

- Graduados en odontología.
- Graduados en óptica y optometría.
- Graduados en óptica, optometría y audiolología.
- Graduados en podología.
- Graduados en ciencias de la actividad física y el deporte.

De la misma forma este programa formativo a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico Superior en Anatomía Patológica Y Citología.
- Técnico Superior en Higiene Bucodental.
- Técnico Superior en Laboratorio de Diagnóstico Clínico.

- Técnico Superior en Medicina Nuclear.
- Técnico Superior en Radiodiagnóstico.
- Técnico Superior en Radioterapia.

- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.
- Técnico Auxiliar de Farmacia.

Objetivos

Generales

- Conocer los últimos avances en estrés y Burnout.
- Comprender la evolución de la protección contra accidentes y enfermedades laborales.
- Saber la importancia de una buena calidad de vida laboral.
- Conocer los trastornos mentales como el estrés, burnout y otros trastornos.

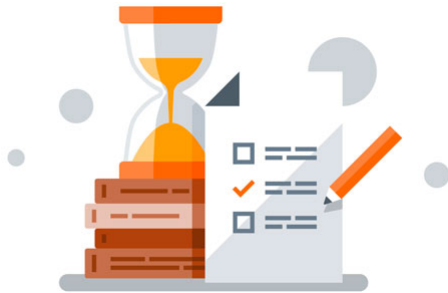
- Entender el estrés laboral y burnout en el personal sanitario durante la pandemia provocada por Covid-19.
- Manejar una correcta resolución de conflictos laborales y toma de decisiones.

Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.



La evaluación estará compuesta de **147 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Módulo I: Avances en Estrés y Burnout

Tema I: Evolución de la protección contra accidentes y enfermedades laborales:

- Precaución de los riesgos en la actividad profesional:
 - Organización del trabajo.
 - Definición de salud.
 - Interacción entre trabajo y salud.
 - Metodología de la salud laboral.
- Prevención del riesgo:
 - Objetivo.
 - Tipos de prevención.
- Condiciones laborales y salud:
 - Los daños para la salud:
 - Enfermedades del trabajo.
 - Accidentes de trabajo.
 - Estrés laboral.
 - Insatisfacción en el trabajo.
 - Desgaste o fatiga.
- Reseña histórica de la prevención:
 - Objetivo.

Tema II: Calidad de vida laboral:

- Carga mental:
 - Definición.
 - Carga mental en el mundo hospitalario:
 - Carga psicológica del personal de emergencias.
- Calidad de vida laboral:
 - Definición.
 - Alteraciones en los trabajos a turnos.
 - Condicionamientos legales:
 - Estatuto de los Trabajadores.
 - Calidad de vida desde la perspectiva del confort en el trabajo.
 - Tiempo social, laboral y biológico.
- Factores psicosociales:
 - Definición.
 - Factores inherentes a la organización del trabajo.
 - Factores inherentes al contenido del trabajo.
 - Satisfacción laboral.
 - Métodos. Evaluación psicosocial.
 - Determinantes de la satisfacción laboral.
 - Características de la satisfacción laboral.
 - Insatisfacción en los empleados.
 - Teorías de la satisfacción laboral:
 - Teoría de la satisfacción laboral de Herzberg.
 - Factores higiénicos o factores extrínsecos.
 - Factores motivacionales o factores intrínsecos.
 - Teoría de la discrepancia de Locke.
- Motivación:
 - Origen de la definición.
 - Teorías de la motivación.
 - Teoría de la motivación intrínseca y extrínseca.
 - Teoría de las tres necesidades de McClelland.
 - Teoría de las metas de Locke y Lathan.
 - Teoría de la motivación en el servicio público de Perry y Wise.
 - Principios básicos de las fuentes de la motivación.

Tema III: Percepción y estados de la conciencia:

- Introducción.
- Percepción:
- Emoción:
 - Definición.
 - Teorías.
- Estados de conciencia:
 - Definición.
 - Dormir y soñar.
 - Estructura del sueño: Etapas y fases del sueño:
 - Fase REM.
 - Fase NREM.
 - Trastornos del sueño:
 - Clasificación de los trastornos del sueño.

- Clasificación de los trastornos del sueño ICSD-3.
- Principales trastornos del sueño:
 - Insomnio.
 - Hipersomnia: Narcolepsia.
 - Trastornos del ritmo circadiano sueño-vigilia.
- Parasomnias.
- Trastornos de movimientos relacionados con el sueño: síndrome de piernas inquietas.
- Trastornos más frecuentes del sueño en las diferentes etapas de la vida:
 - Trastornos del sueño en el niño.
 - Trastornos del sueño en el adolescente.
 - Trastornos del sueño en el adulto.
 - Trastornos del sueño en el anciano.

Tema IV: Tipos de personalidad:

- Introducción.
- Personalidad:
 - Definición y enfoques.
 - Enfoque psicoanalítico.
 - Evaluación del enfoque sociocognitivo.
 - Estudio de los rasgos.
 - Estudio humanístico.
- Trastornos de la personalidad:
 - Conceptos.
 - Trastorno antisocial de la personalidad.
 - Trastorno límite de la personalidad (TLP).
 - Trastorno histriónico de la personalidad (THP).
 - Trastorno narcisista de la personalidad (TNP).
 - Trastorno de la personalidad por evitación (TPE).
 - Trastorno de la personalidad por dependencia (TPD).
 - Trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad (TOCP).
 - Trastorno pasivo-agresivo de la personalidad (TPAP).

Tema V: El mando:

- Introducción.
- El mando:
 - Definición.
 - Cualidades del mando.
 - Capacidad de motivación:
 - Factores importantes.
 - Cultivar la motivación intrínseca.
 - Atender los motivos del trabajador.
 - Determinar metas específicas.
 - Adecuar el estilo de liderazgo.
 - Teoría de liderazgo.
- Estilos de liderazgo:
 - Descripción del liderazgo y teorías del liderazgo.
 - Elementos de liderazgo:
 - Visión.
 - Valores.

- Comunicación.
 - Relaciones.
 - Cambio y empoderamiento.
- Teorías de liderazgo:
 - Evolución de los enfoques de liderazgo.
 - Teorías contingenciales: enfoque situacional.
- Supervisión en el ámbito laboral:
 - Cualidades.
- Los diferentes tipos de jefes:
 - Clasificación:
 - Jefe pasivo.
 - Jefe agresivo.
 - Jefe asertivo.

Tema VI: El estrés:

- Introducción.
- El estrés:
 - ¿Qué es el estrés?
 - Acontecimientos estresantes:
 - Situaciones de estrés.
 - Catástrofes.
 - Acontecimientos vitales.
 - Presiones cotidianas.
 - Diferentes tipos de estrés:
 - Introducción.
 - Estrés psicoemocional.
 - Estrés físico.
 - Estrés térmico.
 - Estrés sensorial.
 - Estrés psicosocial.
 - Demandas de trabajo.
 - Teorías del estrés:
 - Teorías basadas en la respuesta.
 - Teorías basadas en el estímulo.
 - Teorías basadas en la interacción o transaccionales.
 - Modelo procesual del estrés.
- Estrés y salud:
 - Efectos del estrés prolongado sobre la salud.
- Consecuencias del estrés:
 - Introducción.
 - Alteración emocional.
 - Alteración cognitiva.
 - Alteración fisiológica.
- Afrontamiento del estrés:
 - Estilos de afrontamiento:
 - Modelo del represor-sensibilizador (de Byrne).
 - Modelo de Weinberger, Schwartz y Davidson.
 - Modelo de los caracteres cognitivos Monitoring y Blunting (de Miller).
 - El afrontamiento como proceso:

- Estrategias básicas de afrontamiento.

Tema VII: Estrés, burnout y otros trastornos mentales:

- Estrés laboral:
 - Causas del estrés laboral.
 - Características individuales y personalidad.
 - Consecuencias del estrés laboral:
 - Consecuencias físicas.
 - Consecuencias psicológicas.
 - Consecuencias en la productividad/puesto de trabajo.
 - Prevención del estrés laboral.
- Burnout:
 - Origen y contextualización del término.
 - Epidemiología.
 - Causas y principales características.
- Fatiga por compasión:
 - Facilitadores de burnout y fatiga por compasión.

Tema VIII: Estrés laboral y burnout en el personal sanitario durante la pandemia provocada por Covid-19. Prevención y manejo:

- Introducción.
- Nociones generales relacionadas con el estrés y el burnout:
 - Concepto y tipos de estrés.
 - ¿Cómo medir el estrés laboral?
 - Concepto, características y evaluación del burnout.
 - Despersonalización.
- Nociones generales relacionadas con el nuevo coro-navirus:
 - Pandemias.
 - Enfermedad por el nuevo coronavirus (SARS-CoV-2).
 - COVID-19: Cronología de la actuación de la OMS.
 - Control y prevención de la infección en el manejo de pacientes con COVID-19:
 - Características de la transmisión.
 - Precauciones estándar.
 - Precauciones basadas en el mecanismo de transmisión.
 - Ubicación del paciente.
 - Manejo de las visitas.
- Afrontamiento del estrés laboral:
 - Aceptación de la situación de estrés.
 - Afrontamiento.
 - Agentes estresores más frecuentes que pueden contribuir al estrés durante una pandemia.
 - Prevención y manejo de la ansiedad.
 - Métodos de relajación para luchar contra el estrés laboral:
 - Relajación progresiva de Jakobson (1929).
 - Prevención y control del burnout.

Tema IX: Resolución de conflictos laborales y toma de decisiones:

- ¿Qué es un conflicto? Identificación, tipos y actitudes frente al conflicto:
 - Tipos de conflicto.

- Fases del conflicto.
- Actitudes frente el conflicto:
 - ¿Cómo podríamos actuar?
- Gestión del conflicto. Herramientas para afrontar situaciones conflictivas:
 - Herramientas para la transformación dinámica del conflicto.
 - Prevención del conflicto.
 - El poder o la influencia:
 - Características de la influencia.
 - Influencia personal.
 - Negociación en el conflicto.
 - La mediación para la transformación del conflicto:
 - Proceso de mediación.
- El conflicto en el equipo de trabajo:
 - Diferencias entre trabajar en equipo y/o trabajar en grupo.
 - El proceso de comunicación.
 - Indicios de la existencia de problemas en los equipos de trabajo.
- Toma de decisiones:
 - Cualidades asociadas a un buen decisor. El papel del líder en la toma de decisiones:
 - Pensamiento analítico.
 - Creatividad.
 - Iniciativa.
 - Autoconfianza.
 - Las decisiones en grupo.
- Analizar y solucionar problemas en la toma de decisiones:
 - Técnicas y herramientas: Análisis de las causas:
 - Brainstorming o tormenta de ideas.
 - Diagrama de Ishikawa.
 - Técnicas y herramientas: Identificación de soluciones:
 - Técnica de los seis sombreros del pensamiento.
 - Técnicas y herramientas: Elección de la mejor alternativa:
 - Técnica del árbol de decisión.
 - Creación de un plan de acción. Dificultades en la resolución de problemas.
 - Trampas psicológicas en la toma de decisiones.
 - Aplicación de la solución.
- Conclusiones.

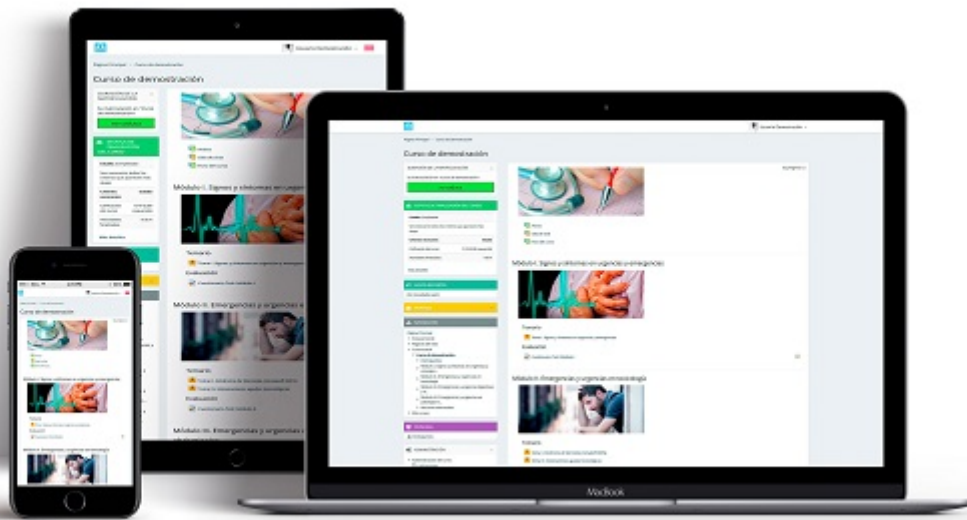
Tema X: Mobbing I:

- Introducción.
- Definición.
- Tipos de mobbing.
- Perfiles de la personalidad:
 - Introducción.
 - Acosado.
 - Acosador:
 - Introducción.
 - Personalidad psicopática.
 - Personalidad narcisista.
 - Personalidad paranoide.
- Mobbing y otras situaciones:

- Diagnóstico diferencial.
- Formas de conducta:
 - Diversidad de comportamientos.
 - Conductas de acoso.
- Fases del mobbing:
 - Resumen de los ciclos.
 - Las diferentes fases.

Tema XI: Mobbing II:

- Introducción.
- Consecuencias.
- Evaluación.
- Intervención:
 - Introducción.
 - Ámbito interno.
 - Ámbito externo.
- Medidas preventivas:
- Dimensión jurídica del mobbing:
 - Concepto.
 - Ordenación jurídica en Europa.
 - Ordenación jurídica en España:
 - Introducción.
 - Ley de Prevención de Riesgos Laborales.
 - Estatuto de los Trabajadores.
 - Constitución Española.
 - Código penal.
- Procedimientos jurídicos:
 - Diferentes jurisdicciones.



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

