



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés





Elige aprender en la escuela  
**líder en formación online**

# ÍNDICE

**1 |** Somos  
Euroinnova

**2 |** Rankings

**3 |** Alianzas y  
acreditaciones

**4 |** By EDUCA  
EDTECH  
Group

**5 |** Metodología  
LXP

**6 |** Razones por  
las que  
elegir  
Euroinnova

**7 |** Financiación  
y Becas

**8 |** Métodos de  
pago

**9 |** Programa  
Formativo

**10 |** Temario

**11 |** Contacto

## SOMOS EUROINNOVA

---

**Euroinnova International Online Education** inicia su actividad hace más de 20 años. Con la premisa de revolucionar el sector de la educación online, esta escuela de formación crece con el objetivo de dar la oportunidad a sus estudiandes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminetemente práctica.

Nuestra visión es ser **una institución educativa online reconocida en territorio nacional e internacional** por ofrecer una educación competente y acorde con la realidad profesional en busca del reciclaje profesional. Abogamos por el aprendizaje significativo para la vida real como pilar de nuestra metodología, estrategia que pretende que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva de los estudiantes.

Más de  
**19**  
años de  
experiencia

Más de  
**300k**  
estudiantes  
formados

Hasta un  
**98%**  
tasa  
empleabilidad

Hasta un  
**100%**  
de financiación

Hasta un  
**50%**  
de los estudiantes  
repite

Hasta un  
**25%**  
de estudiantes  
internacionales

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION





Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige Euroinnova**





**QS, sello de excelencia académica**  
Euroinnova: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EUROINNOVA

---

Euroinnova International Online Education ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias por su apuesta de **democratizar la educación** y apostar por la innovación educativa para **lograr la excelencia**.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean **indicadores** como la reputación online y offline, la calidad de la institución, la responsabilidad social, la innovación educativa o el perfil de los profesionales.



[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## BY EDUCA EDTECH

---

Euroinnova es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



Ver en la web

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.





Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**



## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EUROINNOVA

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia.**
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan.**
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

## 4. Calidad AENOR

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial**.



## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

**25%** Beca  
**ALUMNI**

**20%** Beca  
**DESEMPLEO**

**15%** Beca  
**EMPRENDE**

**15%** Beca  
**RECOMIENDA**

**15%** Beca  
**GRUPO**

**20%** Beca  
**FAMILIA  
NUMEROSA**

**20%** Beca  
**DIVERSIDAD  
FUNCIONAL**

**20%** Beca  
**PARA PROFESIONALES,  
SANITARIOS,  
COLEGIADOS/AS**



[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés



**DURACIÓN**  
100 horas



**MODALIDAD**  
**ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO**  
**PERSONALIZADO**

## Titulación

TITULACIÓN expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings



**EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION**

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expide el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Euroinnova International Online Education.  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE ALUMNO/A  
Firma del Alumno/a

NOMBRE DE ÁREA MANAGER  
La Dirección Académica





Con Excmo. Consejo, Cargos Presidencia, Consejeros y Directores de la UNED (Buenos Aires, 1985).

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## Descripción

---

Este Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés le ofrece una formación especializada en la materia. Con la realización de este Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés de la Familia Profesional de Seguridad y más concretamente del área de conocimiento Seguridad y Prevención el alumno estudiara los conceptos básicos y específicos de dicha materia. Realiza esta formación y especialícese en Detección, Prevención y Gestión del Estrés.

## Objetivos

---

- Aplicar distintos sistemas de afrontamiento de cara al manejo de las situaciones de estrés laboral.

## A quién va dirigido

---

Este Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés está dirigido a todas aquellas personas interesadas en especializarse en dicha materia correspondiente a la Familia Profesional de Seguridad y más concretamente del Área de Conocimiento Seguridad y Prevención y que quieran especializarse en Detección, Prevención y Gestión del Estrés.

## Para qué te prepara

---

Este Curso de Detección, Prevención y Gestión del Estrés le prepara para especializarse en Detección, Prevención y Gestión del Estrés dentro de la Familia Profesional de Seguridad y más concretamente del área de conocimiento Seguridad y Prevención, todo ello con único objetivo que es: Aplicar distintos sistemas de afrontamiento de cara al manejo de las situaciones de estrés laboral.

## Salidas laborales

---

Seguridad / Seguridad y Prevención

## TEMARIO

---

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

1. Un problema universal;
2. Un maravilloso mecanismo de supervivencia

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESTRÉS, HOY

1. Qué es lo que provoca estrés.
2. El estrés, subjetivo.
3. El estrés y el cambio.
4. La disolución del estrés.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DÓNDE ACTÚA EL ESTRÉS.

1. Los tres cerebros.
2. La acción sobre el cerebro.
3. Las consecuencias habituales.
4. Quién sufre estrés.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. QUÉ DICE LA MEDICINA.

1. Las primeras señales de alarma. Hans Selye.
2. El estrés según la frecuencia.
3. Holmes y Rosenman.
4. Friesman y Rosenman.
5. Indicadores de estrés.

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS ¿SIEMPRE ES MALIGNO?

1. Eutrés y distrés.
2. Lay de jerkes-dodson.
3. Síntomas de distrés crónico.
4. Dificultad y capacidad.

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LO QUE NOS INTERESA SABER.

1. El rendimiento.
2. La jornada del directivo o del profesional.
3. Tu mejor herramienta.
4. Las endorfinas.
5. En busca de la felicidad.

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. CÓMO NOS AFECTA EL DISTRÉS.

1. Cómo afecta el distrés al individuo.
2. Diferencias individuales.

3. Burnout laboral.
4. Cómo afecta el estrés a la organización.
5. La espiral diabólica.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. CÓMO NOS FABRICAMOS EL ESTRÉS.

1. La competitividad a ultranza.
2. El trabajo.
3. ¿Exigencias del puesto?
4. La paradoja del tiempo.
5. El perfeccionismo.
6. Lo urgente y lo importante.
7. Crisis, "incendios".
8. Dejar las cosas importantes para luego.
9. ¿Eres un laboradicto?.
10. El correo electrónico.
11. El "móvil".
12. El ordenador.
13. Tecnoestrés.
14. Teletrabajo.
15. La trampa de la actividad/esfuerzo.
16. Hacer varias cosas a la vez.
17. Contratos precarios.
18. El deporte.
19. El paro.
20. Otros factores de estrés relacionados con el trabajo.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. EL MAYOR FABRICANTE DE ESTRÉS: EL MOBBING

1. Qué es el mobbing.
2. Consecuencias habituales.
3. Quiénes son los acosadores.
- 4.Cuál es la causa.
5. Cómo aparece.
6. Fase de incidentes críticos.
7. Acoso y estigmatización.
8. Intervención de la jerarquía.
9. Solicitud de ayuda especializada exterior y diagnóstico incorrecto.
10. Salida de la organización.
11. Tipos básicos de actividades de acoso.
12. El caldo de cultivo.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL ESTRÉS LABORAL.

1. Algunos datos sobre los trabajadores.
2. Los costes del estrés laboral
3. Los estresores más frecuentes.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS.



1. Analiza tu estrés.
2. El manejo de las emociones.
3. En el plano personal.
4. En el plano organizacional.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. CÓMO COMBARIR EL ESTRÉS.

1. En el plano personal.
2. En el plano organizacional.

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Telefonos de contacto

|                    |                                                                                   |                         |                             |                                                                                     |                         |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>España</b>      |  | <b>+34 900 831 200</b>  | <b>Argentina</b>            |  | <b>54-(11)52391339</b>  |
| <b>Bolivia</b>     |  | <b>+591 50154035</b>    | <b>Estados Unidos</b>       |  | <b>1-(2)022220068</b>   |
| <b>Chile</b>       |  | <b>56-(2)25652888</b>   | <b>Guatemala</b>            |  | <b>+502 22681261</b>    |
| <b>Colombia</b>    |  | <b>+57 601 50885563</b> | <b>Mexico</b>               |  | <b>+52-(55)11689600</b> |
| <b>Costa Rica</b>  |  | <b>+506 40014497</b>    | <b>Panamá</b>               |  | <b>+507 8355891</b>     |
| <b>Ecuador</b>     |  | <b>+593 24016142</b>    | <b>Perú</b>                 |  | <b>+51 1 17075761</b>   |
| <b>El Salvador</b> |  | <b>+503 21130481</b>    | <b>República Dominicana</b> |  | <b>+1 8299463963</b>    |

### !Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.com](http://www.euroinnova.com)

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group