



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



## CEU - Diplomado en Manejo del Estrés





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

# ÍNDICE

1 | Sobre Euroinnova

2 | Alianza

3 | Rankings

4 | Alianzas y acreditaciones

5 | By EDUCA EDTECH Group

6 | Metodología

7 | Razones por las que elegir Euroinnova

8 | Financiación y Becas

9 | Metodos de pago

10 | Programa Formativo

11 | Temario

12 | 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 estudiantes de experimentar un crecimiento personal y profesional con formación eminentemente 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**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION



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

## ALIANZA EUROINNOVA Y SAN IGNACIO UNIVERSITY

---

Gracias a la colaboración con **San Ignacio University**, Euroinnova cuenta con un total de 300 diplomados con titulación americana y calidad europea. Sin duda, la alianza entre ambas instituciones educativas supone una sinergia con carácter internacional que ofrece al alumnado una educación global e integral. Asimismo, el trabajo conjunto de Euroinnova con SIU permite la implementación de la última tecnología en el sector de la educación, gracias a la firme apuesta por la investigación EdTech.

Ambas entidades educacionales priman que la comunidad estudiantil adquiera conocimientos de forma práctica. Con el objetivo de responder a lo anterior, apuestan por una metodología que utiliza casos reales y aplicables al entorno laboral. Además, fomentan el espíritu crítico e impulsan al alumnado para que emprenda con garantías. Para ello, le facilitan medios y conocimientos claves para la innovación y el desarrollo de negocios.



[Ver en la web](#)

## 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](#)

## 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

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## 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

## CEU - Diplomado en Manejo del Estrés



**DURACIÓN**  
200 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación Universitaria de CEU - Diplomado en Manejo del Estrés otorgada por San Ignacio University of Miami (SIU)

**SU** SAN IGNACIO UNIVERSITY MIAMI, FL

**E I E** EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**UNIVERSIDA SAN IGNACIO SIU  
EUROINNOVA INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION**

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

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**  
con número de documento XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**  
con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Universidad San Ignacio SIU  
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)

**SU** La Universidad

**NOMBRE ALUMNO/A**  
Firma del Alumno

**NOMBRE DE ÁREA MANAGER**  
La Dirección Académica

ISO ISO IQNET

Con Establecimiento, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Item: Producción 0042)

QR code

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

## Descripción

---

Gracias a este en Diplomado en Manejo del Estrés adquirir las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos del estrés en la vida cotidiana. A través de una combinación de teoría y práctica, los estudiantes aprenderán técnicas efectivas para reducir el estrés, mejorar la resiliencia emocional y promover el bienestar integral. Esta formación te invita a explorar y comprender las causas del estrés, para especializarte en su gestión de forma saludable, fomentando un equilibrio entre mente y cuerpo en los pacientes. Descubrirás cómo cultivar la atención plena, desarrollar habilidades de afrontamiento y fortalecer la inteligencia emocional, lo que les permitirá desarrollar su carrera profesional en este complejo ámbito cada día más presente en todos los aspectos de la soledad.

## Objetivos

---

- Comprender las causas y efectos del estrés en la vida personal y profesional, y su impacto en la salud y el bienestar.
- Desarrollar habilidades prácticas de manejo del estrés y técnicas de relajación.
- Fomentar la resiliencia y la inteligencia emocionales para una toma de decisiones efectiva
- Cultivar la atención plena y la conciencia del momento presente para reducir la ansiedad.
- Integrar el autocuidado y la autorregulación como esencia de un estilo de vida equilibrado y saludable.

## A quién va dirigido

---

Este Diplomado en Manejo del Estrés está exclusivamente dirigido a estudiantes o graduados universitarios que quieran ampliar y actualizar sus conocimientos, competencias y habilidades formativas o profesionales.

## Para qué te prepara

---

Con este Diplomado en Manejo del Estrés podrás asesorar a tus pacientes y ayudarlos a enfrentar los desafíos del día a día con una mayor sensación de control. Aprenderás a gestionar el estrés de manera saludable, lo que te permitirá mejorar la calidad en tus sesiones. Desarrollarás habilidades para afrontar situaciones desafiantes con calma y claridad, lo que repercutirá positivamente en tu desempeño profesional.

## Salidas laborales

---

Las salidas profesionales de este Diplomado en Manejo del Estrés te permitirán incorporarte como consultor o facilitador en empresas que busquen mejorar el bienestar y la productividad de sus

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

empleados. También tendrás la oportunidad de trabajar en el ámbito de la salud, ofreciendo apoyo a pacientes que enfrentan diferentes situaciones de estrés crónico.

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

## TEMARIO

---

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

1. Origen del concepto estrés
2. Conceptos relacionados
3. Análisis de estresores
4. Clasificación del estrés
5. Signos cognitivos, fisiológicos y conductuales del estrés
6. Repercusiones del estrés: principales trastornos psicofisiológicos

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE ESTRÉS LABORAL

1. Eutrés y distrés
2. Modelos explicativos del estrés laboral
3. Componentes del estrés laboral
4. Estrés laboral episódico y crónico
5. Factores desencadenantes del estrés laboral
6. Síntomas físicos, psicológicos y conductuales del estrés laboral
7. Repercusiones del estrés laboral en el trabajador y en la organización

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. SÍNDROME DE BURNOUT: EL AGOTAMIENTO LABORAL

1. Conceptualización del Burnout
2. Clasificación del Burnout
3. Etapas en el desarrollo del síndrome
4. Factores desencadenantes del estrés laboral
5. Manifestaciones psicológicas del síndrome
6. Repercusiones del Burnout en el trabajador
7. Burnout y estrés

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRATEGIAS PREVENTIVAS Y MANEJO DE CRISIS

1. Aplicación de medidas preventivas a nivel individual, grupal y organizacional
2. Técnicas específicas de prevención del estrés
3. Manejo de situaciones críticas

### UNIDAD DIDÁCTICA 5 LA AUTOESTIMA COMO RECURSO PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS

1. La autoestima y las barreras en su desarrollo
2. El camino hacia el respeto a uno mismo
3. Afrontamiento de las críticas y las peticiones abusivas
4. La autorrealización

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ENTRENAMIENTO EN AUTOCONTROL PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

1. Técnicas de visualización positiva y exposición en la imaginación

2. Control de la respiración
3. Control y supresión de las preocupaciones
4. Detención del pensamiento
5. Meditación

[Ver en la web](#)



**EUROINNOVA**  
INTERNACIONAL ONLINE EDUCATION

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Telefonos de contacto

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

### !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!

España     

Latino America  

Reública Dominicana  

Ver en la web



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

 By  
**EDUCA EDTECH**  
Group