



DIPLOMADO EN GESTIÓN DEL ESTRÉS Y PREVENCIÓN DEL BURNOUT

EN LÍNEA

(96 horas)

Objetivo:

- Identificar señales tempranas, aplicar técnicas de manejo del estrés y promover un entorno laboral saludable y equilibrado, tanto para su bienestar personal como para el de sus equipos.

Dirigido a:

- Profesionales de todos los niveles, líderes de equipos, gestores de recursos humanos y cualquier persona interesada en mejorar su capacidad para manejar el estrés y prevenir el burnout en el entorno laboral. También es relevante para quienes buscan desarrollar estrategias para fomentar el bienestar y la salud mental en sus organizaciones, así como para individuos que desean aprender a gestionar el estrés de manera efectiva en su vida cotidiana.

Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:
 - **Diploma Digital** con **validez curricular** y **tecnología Blockchain** con código QR y de verificación.

¿Por qué UVM?

Tenemos **más de 60 años** de **experiencia académica**, más de **150 programas educativos** y más de **180 programas de excelencia** a nivel nacional.

Adquieres **conocimientos** y **habilidades esenciales** que puedes **aplicar de inmediato** en tu **actividad profesional**.

Los **profesores** que imparten las **Certificaciones y Diplomados** son **expertos reconocidos** en sus campos.

Tienes **flexibilidad educativa** que te permite **estudiar a tu ritmo**, a **cualquier hora** y en **cualquier lugar**.

Los **Diplomados y Certificaciones UVM** enriquecen tu **CV** y te posicionan como **el mejor candidato**.

Al estudiar el programa podrás:

Identificar signos de estrés y burnout, así como manejar estrategias de intervención y prevención que pueden implementarse en diferentes contextos.



Adoptar un enfoque holístico en la gestión del estrés.



Contribuir a la creación de culturas organizacionales que valoren la salud mental, promoviendo ambientes laborales más sanos y productivos.



MÓDULOS

01 Fundamentos del estrés y burnout

1. Conceptos clave del estrés, burnout y crisis existenciales
2. Diferencias y similitudes: Estrés vs. Burnout
3. Cómo reconocer el estrés y burnout en uno mismo y otros (síntomatología)
4. Causas y efectos: factores individuales y organizacionales que contribuyen al estrés
5. Impactos físicos y emocionales del estrés sobre la salud
6. Actualidad sobre el estrés y burnout en el entorno laboral

02 Diagnóstico personal y autoconocimiento

1. Autoevaluación del estrés: mide tu nivel de estrés acumulado
2. Factores desencadenantes del estrés en la vida personal y laboral
3. Personalidad y su influencias en la gestión del estrés
4. Diagnóstico de la felicidad y nivel de satisfacción
5. Reflexión sobre el propósito, sentido de la vida y relación con el bienestar

03 Causas y efectos del estrés

1. Análisis de las causas: factores que llevan a altos niveles de estrés
2. Impacto en relaciones y bienestar
3. Efecto en el entorno laboral: productividad y ambiente
4. Causas organizacionales: elementos de generación de estrés laboral
5. Ciclo del estrés: perpetuidad del estrés y burnout

04 Estrategias de intervención integral

1. Enfoque holístico sobre las 4 dimensiones: mental, físico, emocional y espiritual
2. Desarrollo y establecimiento de metas de mejora de plan personal
3. Técnicas de relajación y manejo del estrés
4. Habilidades de comunicación: expresión emocional y comunicación asertiva
5. Identificación y transformación de creencias limitantes que afectan la autoestima

05 Implementación en el entorno laboral

1. Manejo del estrés en el trabajo
2. Introducción a la NOM-035 y su importancia en la prevención del estrés laboral
3. Implementación efectiva de la NOM-035
4. Desarrollo de políticas de bienestar
5. Métodos de evaluación y medición del impacto de la intervención en la salud laboral

06 Seguimiento y autoevaluación continua

1. Plan de seguimiento: compromiso con el bienestar
2. Reevaluación de metas: ajustes y seguimiento de objetivos
3. Importancia del apoyo social en la gestión del estrés
4. Autocuidado: desarrollo del plan sostenible

Beneficios de la modalidad

Clases en vivo con actividades interactivas y casos prácticos. Puedes interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

Networking. Tienes la oportunidad de construir una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

Estudia a tu ritmo. Consulta todas las sesiones grabadas en el horario que más te convenga.

Soporte técnico. Cuentas con atención técnica en todo momento para ayudarte a solucionar cualquier problema que se presente.

Asesoría y acompañamiento. Tienes un tutor que te brindará apoyo a través de enlaces en vivo, chat o WhatsApp para resolver cualquier duda.

SÉ PARTE DE LA UVM



@uvmmx



uvm



@uvmmx



uvm.mx