

LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO

Guía del Curso

Técnico Profesional en Tratamiento e Intervención de la Ansiedad y el Estrés

Modalidad de realización del curso: [A distancia y Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

El Técnico profesional en Tratamiento e Intervención de la Ansiedad y el Estrés para Titulados Universitarios en Psicología le ofrece una formación especializada en este ámbito. El estrés puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o ansioso. La ansiedad es un sentimiento de miedo, desasosiego y preocupación. La fuente de estos síntomas no siempre se conoce. Con este curso se da a conocer un mejor tratamiento y una mejor intervención tanto de la ansiedad y el estrés.

CONTENIDOS

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Introducción. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos Básicos

3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

MÓDULO 2. TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS INFANTIL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD INFANTIL

1. La ansiedad
2. Las fobias infantiles
3. Clasificación de los trastornos de ansiedad en la infancia
4. Tratamiento de los trastornos de ansiedad en la infancia

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRASTORNOS DEL SUEÑO Y TRASTORNOS DE LA ELIMINACIÓN

1. Trastornos del sueño
2. Trastornos de la eliminación

UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTOESTIMA INFANTIL

1. Introducción
2. ¿Cómo se construye la autoestima?
3. Orígenes de la autoestima
4. Importancia de la autoestima
5. Evaluación de la autoestima
6. Influencia de padres y profesores en el desarrollo de la autoestima

MÓDULO 3. TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL

ESTRÉS LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS LABORAL

1. Introducción
2. Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del Estrés Laboral
4. Tipos de estrés Laboral
5. Causas del Estrés Laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del Estrés Laboral

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BURNOUT

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout
3. Fases del Burnout
4. Causas del Burnout
5. Síntomas del Burnout
6. Consecuencias del Burnout
7. Relaciones entre Estrés y Burnout

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés
3. Intervención en situaciones de crisis

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA Luchar CONTRA EL ESTRÉS

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas
4. Creatividad y Auto-realización en el trabajo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

1. Imaginación/Visualización
2. Entrenamiento asertivo
3. Técnica de control de la respiración
4. Administración del tiempo
5. La relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS COGNITIVAS

1. Solución de problemas
2. Detención del pensamiento
3. La inoculación del estrés
4. La sensibilización encubierta
5. Terapia racional emotiva de Ellis

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS GRUPALES

1. Dinámicas de grupos

MÓDULO 4. TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

1. Introducción
2. Activación, ansiedad y estrés
3. Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

UNIDAD DIDÁCTICA 13. EL LIDERAZGO EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

1. Introducción
2. Liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. Enfoques en la teoría del liderazgo
5. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

MÓDULO 5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA, EL AUTOCONTROL, EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Introducción
2. Conocerse a sí mismo
3. Honestidad emocional
4. Energía emocional
5. Retroinformación emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 15. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (I)

1. Asertividad y empatía
2. Autoestima
3. Habilidades de comunicación: el lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 16. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (II)

1. Control del estrés y la ansiedad
2. Negociación y resolución de conflictos

UNIDAD DIDÁCTICA 17. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Pensamientos positivos
2. Imaginación/visualización
3. Autocontrol
4. Reestructuración cognitiva
5. Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 18. DIRECCIÓN Y GESTIÓN EMPRESARIAL CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Las organizaciones vistas desde el punto de vista de la IE

2. Ventajas del uso de la IE en la empresa
3. RR. HH. con IE
4. Gestión del tiempo
5. Gestión de equipos de trabajo
6. Gestión de reuniones

UNIDAD DIDÁCTICA 19. COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

1. Introducción a la comunicación no violenta
2. Comunicación no violenta: dar paso a la compasión
3. Comunicación empática
4. Comunicación no violenta en los grupos
5. Observar sin enjuiciar
6. Cómo pedir y recibir
7. Expresar enfado y reconocimiento

UNIDAD DIDÁCTICA 20. DINÁMICAS DE GRUPOS

1. La dinámica de grupos en la actualidad
2. Principios de cohesión
3. Técnicas de grupo. Definición
4. Técnicas de presentación
5. Técnicas de conocimiento y confianza
6. Técnicas para el estudio y trabajo de temas
7. Técnicas de creatividad
8. Técnicas de evaluación y feedback



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es