

# Trastornos Emocionales: Depresión y Ansiedad

## Modalidad:

e-learning con una duración 112 horas

## Objetivos:

- Conocer las principales características de los trastornos de la conducta, así como su definición y el proceso de desarrollo a lo largo de la historia de su concepto, comprensión y tratamiento.
- Conocer los conceptos básicos relacionados con la Ansiedad y el Estrés, para que sea capaz de identificar las emociones, efectos y acciones que pueda provocar una situación del conflicto.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LAS EMOCIONES

Definición de las emociones.  
Sustratos biológicos de la emoción.  
Clasificación emocional.  
Gestión de las emociones.  
Funciones de las emociones.  
Funciones adaptativas.  
Funciones sociales.  
Funciones motivacionales.  
Teorías de las emociones.  
Emociones y salud.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

Concepto de Inteligencia Emocional.  
Algunos Conceptos Erróneos.  
Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional.  
Componentes de la Inteligencia Emocional.  
Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional.



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Evaluación de la Inteligencia Emocional.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (I)

Asertividad y empatía.

La asertividad.

La empatía.

Autoestima.

Formación de la autoestima.

Técnicas para mejorar la autoestima.

Habilidades de comunicación: el lenguaje emocional.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (II)

Control del estrés y la ansiedad.

La ansiedad.

Técnicas para el control del estrés y la ansiedad.

Negociación y resolución de conflictos.

Técnicas de resolución de conflictos: la negociación.

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PSICOTERAPIA EMOCIONAL

Definición de psicoterapia.

Psicoterapia centrada en las emociones.

Trabajo con las emociones básicas.

Control emocional.

Aproximación a la Psicología positiva.

Terapia Transpersonal.

Mindfulness. Psicoterapia y bienestar.

Abordaje corporal de las emociones.

Risoterapia.

Arteterapia.

Danzaterapia.

Focusing.

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. SÍNDROME DE BURNOUT: EL AGOTAMIENTO LABORAL

Conceptualización del Burnout

Clasificación del Burnout



La manera más sencilla de que crezca  
tu organización

**CON LOS LÍDERES EN  
FORMACIÓN**



Etapas en el desarrollo del síndrome  
Factores predisponentes  
Manifestaciones psicológicas del síndrome  
Repercusiones del Burnout en el trabajador  
Burnout y estrés

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTRATEGIAS PREVENTIVAS Y MANEJO DE CRISIS

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

