

# Inteligencia emocional y control del estrés

## Inteligencia emocional y control del estrés

**Duración:** 150 horas

**Precio:** 350 euros.

**Modalidad:** e-learning

### Objetivos:

El objetivo de este curso es dominar los conocimientos teóricos y prácticos de las técnicas del control emocional más aceptadas y utilizadas, centrándonos en las técnicas de relajación y control del estrés. Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las innovaciones que lo faciliten y asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos

### Dirigido a:

Docentes, psicólogos, psicopedagogos, educadores sociales, trabajadores sociales, etc.

### Titulación:

Certificación Universitaria por la Universidad Pontificia de Comillas

### Metodología:



© icaformación2026

El Curso será desarrollado con una metodología a Distancia/on line. El sistema de enseñanza a distancia está organizado de tal forma que el alumno pueda compatibilizar el estudio con sus ocupaciones laborales o profesionales, también se realiza en esta modalidad para permitir el acceso al curso a aquellos alumnos que viven en zonas rurales lejos de los lugares habituales donde suelen realizarse los cursos y que tienen interés en continuar formándose. En este sistema de enseñanza el alumno tiene que seguir un aprendizaje sistemático y un ritmo de estudio, adaptado a sus circunstancias personales de tiempo

El alumno dispondrá de un extenso material sobre los aspectos teóricos del Curso que deberá estudiar para la realización de pruebas objetivas tipo test. Para el aprobado se exigirá un mínimo de 75% del total de las respuestas acertadas.

El Alumno tendrá siempre que quiera a su disposición la atención de los profesionales tutores del curso. Así como consultas telefónicas y a través de la plataforma de teleformación si el curso es on line. Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo de curso elegido y de las horas del mismo.



© icaformación2026

## Profesorado:

Nuestro Centro fundado en 1996 dispone de 1000 m2 dedicados a formación y de 7 campus virtuales.

Tenemos una extensa plantilla de profesores especializados en las diferentes áreas formativas con amplia experiencia docentes: Médicos, Diplomados/as en enfermería, Licenciados/as en psicología, Licencidos/as en odontología, Licenciados/as en Veterinaria, Especialistas en Administración de empresas, Economistas, Ingenieros en informática, Educadodores/as sociales etc…

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas de las siguientes formas:

-Por el aula virtual, si su curso es on line
-Por e-mail
-Por teléfono

## Medios y materiales docentes

-Temario desarrollado.

-Pruebas objetivas de autoevaluación y evaluación.

-Consultas y Tutorías personalizadas a través de teléfono, correo, fax, Internet y de la Plataforma propia de Teleformación de la que dispone el Centro.





© icaformación2026

## Titulación:

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por correo o mensajería la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

## Programa del curso:

**MÓDULO 1: Inteligencia y Emociones**

- **TEMA 1. La Inteligencia:**

1. Introducción
2. Concepto de Inteligencia
3. Orígenes de las Pruebas de Inteligencia
4. Cociente Intelectual (CI)
5. Aportaciones de los Tests de Inteligencia
6. Críticas a los Tests de Inteligencia
7. Inteligencias Múltiples
8. Inteligencia Interpersonal


© icaformación2026

9. Inteligencia Intrapersonal

10. Lo que hemos aprendido

11. Test

- **TEMA 2. Las Emociones:**

1. Las Emociones
2. La Pasión y la Razón
3. Lo que hemos aprendido
4. Test

**MÓDULO 2: Inteligencia Emocional Aplicada al Entorno Laboral**

- **TEMA 3. Concepto y Evaluación de la Inteligencia Emocional:**

1. Introducción
2. Concepto de Inteligencia Emocional
3. Teorías y Modelos de Inteligencia Emociona
4. Componentes de la Inteligencia Emocional


© icaformación2026

5. Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
6. Evaluación de la Inteligencia Emocional
7. Algunos Conceptos Erróneos
8. Mitos y Verdades del Concepto de Inteligencia Emocional
9. Lo que hemos aprendido
10. Test

- **TEMA 4. El Liderazgo:**

1. La Rentabilidad de la Inteligencia Emocional
2. El Liderazgo da Resultados
3. Principales Causas del Fracaso en el Liderazgo
4. Ejemplos de Liderazgo con Inteligencia Emocional  Resultados Positivos
5. Ejemplos de Liderazgo Basados en Valores Emocionales
6. Lo que hemos aprendido
7. Test


© icaformación2026

- **TEMA 5. Los Equipos de Trabajo:**

1. La Inteligencia Emocional en los Equipos de Trabajo
2. Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional
3. Lo que hemos aprendido
4. Test

**MÓDULO 3: Estrés, Ansiedad y Habilidades Sociales. Concepto y Clasificación**

- **TEMA 6. El Estrés, la Ansiedad y las Habilidades Sociales (HH.SS.):**

1. Definición de Estrés
2. La Ansiedad
3. Las Habilidades Sociales
4. Factores Condicionantes del Estrés: La Cuerda Floja
5. Síntomas del Estrés
6. Tipos de Estrés
7. Consecuencias del Estrés a Corto y a Largo Plazo: la Enseñanza de los Gatos


© icaformación2026

8. Estrés por las Relaciones Interpersonales

9. Lo que hemos aprendido

10. Test

11. Actividades

· **TEMA 7. El Estrés Laboral:**

1. Estrés en el Puesto de Trabajo

2. Consecuencias del Estrés Laboral

3. Estrés y Rendimiento Laboral

4. Estrés Provocado por el Desarrollo de la Carrera Profesional

5. Estrés Provocado por la Estructura y Clima Organizacional

6. Lo que hemos aprendido

7. Test

8. Actividades

**MÓDULO 4: La Autoestima: Concepto Clave para Luchar contra el Estrés**

· **TEMA 8. La Autoestima, Marco de Referencia desde el cuál el Hombre se**


© icaformación2026

**Proyecta:**

1. Definición de Autoestima
2. Distorsiones Cognitivas
3. Autoestima Alta y Baja
4. Desarrollo de la Autoestima
5. Lo que hemos aprendido
6. Test
7. Actividades

- **TEMA 9. La Autoestima en las Relaciones Interpersonales:**

1. Autorrespeto
2. Cómo Hacer Frente a las Críticas. Responder a las Quejas
3. Creatividad
4. Autorrealización en el Trabajo
5. Lo que hemos aprendido
6. Test


© icaformación2026

7. Actividades

**MÓDULO 5: Técnicas de Autocontrol**

- **TEMA 10. Técnicas de Autocontrol Emocional:**

1. Imaginación/Visualización
2. Autohipnosis
3. Detención del Pensamiento
4. Entrenamiento Asertivo
5. Técnica de Control de la Respiración
6. Entrenamiento en Relajación
7. Administración del Tiempo
8. Tratamiento Natural del Estrés: Nutrición y Descanso. Ejercicio Físico
9. Lo que hemos aprendido
10. Test
11. Actividades


© icaformación2026

· **TEMA 11. Técnicas Cognitivas:**

1. Introducción
2. Aserción Encubierta
3. Solución de Problemas
4. Clarificación de Valores
5. Desensibilización Sistemática
6. La Inoculación del Estrés
7. La Sensibilización Encubierta
8. Reacondicionamiento orgásmico
9. Lo que hemos aprendido

10.Test

11.Actividades



© icaformación2026