

Intervención psicológica en Trastornos de Ansiedad

Intervención psicológica en Trastornos de Ansiedad

Duración: 150 horas

Precio: 350 euros.

Modalidad: e-learning

Objetivos:

Conocer la problemática del estrés y el abordaje de los trastornos de ansiedad.

Dirigido a:

Psicólogos, psicopedagogos, educadores sociales, trabajadores sociales, docentes de infantil, primaria y secundaria, opositores a enseñanza y a la sanidad, etc.

Titulación:

Certificación 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:

1. INTRODUCCIÓN:

1. Definición de estrés.
2. Variables del estrés.
3. Consecuencias del estrés.
4. Cómo surge un episodio de estrés.
5. Bases cognitivas del estrés.
6. Fisiología del estrés.
7. Características psicológicas de la respuesta al estrés.
8. Estrés laboral. Alteraciones propias del estrés laboral.

© icaformación2026

9. Estrés laboral y tiempo. Estrés y trastornos de ansiedad.

10. Introducción. Aspectos relacionados con los trastornos de ansiedad.

11. Principios y teorías explicativas.

12. Clasificación de los trastornos de ansiedad.

13. Evaluación del estrés.

14. Tratamiento del estrés:

    a. Introducción.

    b. Técnicas de tratamiento.

    c. Evaluación y tratamiento de los trastornos

2. EL ESTRÉS COMO RIESGO PSICOSOCIAL:

MÓDULO 1: ESTRÉS COMO RIESGO PSICOSOCIAL

2.1. Tema 1. Introducción al concepto de riesgos psicosociales y estrés

1. Los riesgos psicosociales

© icaformación2026

2. Definición del estrés como riesgo laboral

3. Estrés y jurisprudencia

4. Lo que hemos aprendido

2.2. Tema 2. Teoría y mecanismo del estrés:

1. Origen y antecedentes del estrés

2. Desarrollo fisiológico del estrés

3. Tipos de estrés

4. Lo que hemos aprendido

2.3. Tema 3. Factores estresantes

1. Factores que provocan el estrés en el trabajo.

2. Factores laborales o externos.

3. Factores individuales o internos.

4. Lo que hemos aprendido.

© icaformación2026

2.4. Tema 4. Los efectos del estrés y consecuencias multinivel

1. Síntomas y consecuencias para el individuo
2. Síntomas y consecuencias para la empresa y el contexto
3. Lo que hemos aprendido

2.5. Tema 5. La evaluación del estrés en la empresa y la planificación de la prevención

1. Pasos a seguir
2. Indicadores
3. Instrumentos de medida
4. Evaluación para la toma de decisiones
5. El Plan de Prevención
6. Lo que hemos aprendido

2.6. Tema 6. La prevención del estrés en la organización. Medidas organizacionales

© icaformación2026

1. Medidas estructurales
2. Rediseño de los puestos de trabajo
3. Aspectos organizativos relacionados con el horario de trabajo
4. Políticas de Prevención de Riesgos
5. Políticas de Recursos Humanos
6. Clima de trabajo e interacciones sociales
7. Formación
8. Lo que hemos aprendido

2.7. Tema 7. Prevención del estrés en la organización. Intervención desde el individuo

1. Estrategias de afrontamiento
2. Técnicas individuales contra el estrés
3. Consejos para una mejor calidad de vida sin estrés
4. Lo que hemos aprendido

© icaformación2026

MODULO 2. SINDROME DEL QUEMADO POR EL TRABAJO O BURNOUT

2.8. Tema 1. Introducción al síndrome del quemado por el trabajo (SQT) o burnout

1. Definición del síndrome de burnout o SQT como riesgo laboral
2. Origen y antecedentes del síndrome de burnout
3. Burnout y jurisprudencia
4. Lo que hemos aprendido

2.9. Tema 2. La aparición del SQT en las organizaciones actuales:

1. Características y delimitación del síndrome de burnout
2. El SQT como propio de nuestra sociedad
3. Sectores de actividad y puestos de trabajo más afectados
4. Lo que hemos aprendido

Tema 3. Desarrollo del síndrome de burnout:

© icaformación2026

1. Factores desencadenadores
2. Etapas del síndrome de burnout y síntomas que aparecen
3. Lo que hemos aprendido

2.10. Tema 4. Efectos en el individuo y en la organización:

1. Consecuencias en el individuo
2. Consecuencias en la organización
3. Lo que hemos aprendido

2.11. Tema 5. La evaluación de riesgos laborales y el plan de prevención:

1. Pasos a seguir
2. La evaluación de los casos particulares
3. Indicadores
4. Instrumentos de medida

© icaformación2026

5. Evaluación para la toma de decisiones

6. Lo que hemos aprendido

2.12. Tema 6. Medidas de prevención a adoptar

1. Un problema social

2. Medidas orientadas a la organización

3. Medidas orientadas al grupo

4. Medidas orientadas al individuo

5. Lo que hemos aprendido

BIBLIOGRAFÍA

© icaformación2026