Intervención psicológica en estrés y trastornos de ansiedad

Intervención psicológica en estrés y trastornos de ansiedad

Duración: 150 horas

Precio: 350 euros.

Modalidad: A distancia

Objetivos:

Conocer la problemática del estrés y el abordaje de los trastornos de ansiedad. Conocer las diferentes técnicas de abordaje. Saber detectar este tipo de problemas en los alumnos/as y valorar su situación emocional el propio docente

Titulación:

CERTIFICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA COMILLAS

Metodología:

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.

© icaformación2025

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.

© icaformación2025

Bolsa de empleo:

El alumno en desemple puede incluir su currículum en nuestra bolsa de empleo y prácticas. Le pondremos en contacto con nuestras empresas colaboradoras en todo el territorio nacional

Comunidad:

Participa de nuestra comunidad y disfruta de muchas ventajas: descuentos, becas, promociones,etc....

Formas de pago:

-Mediante transferencia
-Por cargo bancario
-Mediante tarjeta
-Por Pay pal
-Consulta nuestras facilidades de pago y la posibilidad de fraccionar tus pagos sin intereses

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.

© icaformación2025

Programa del curso:

PARTE I: INTRODUCCION

Definición de estrés.

Variables del estrés.

Consecuencias del estrés.

Cómo surge un episodio de estrés.

Bases cognitivas del estrés.

Fisiología del estrés.

Características psicológicas de la respuesta al estrés.

Estrés laboral. Alteraciones propias del estrés laboral.

Estrés laboral y tiempo. Estrés y trastornos de ansiedad.

Introducción. Aspectos relacionados con los trastornos de ansiedad.

Principios y teorías explicativas.

Clasificación de los trastornos de ansiedad.

Evaluación del estrés.

Tratamiento del estrés. Introducción. Técnicas de tratamiento. Evaluación y tratamiento de los trastornos

© icaformación2025

PARTE II: EL ESTRÉS COMO RIESGO PSICOSOCIAL

MODULO 1. EL ESTRÉS COMO RIESGO PSICOSOCIAL

Tema 1. Introducción al concepto de riesgos psicosociales y estrés

- Los riesgos psicosociales

- Definición del estrés como riesgo laboral

- Estrés y jurisprudencia

Lo que hemos aprendido

Tema 2. Teoría y mecanismo del estrés

- Origen y antecedentes del estrés

- Desarrollo fisiológico del estrés

- Tipos de estrés

Lo que hemos aprendido

Tema 3. Factores estresantes

- Factores que provocan el estrés en el trabajo

- Factores laborales o externos

- Factores individuales o internos

Lo que hemos aprendido

Tema 4. Los efectos del estrés y consecuencias multinivel

© icaformación2025

- Síntomas y consecuencias para el individuo

- Síntomas y consecuencias para la empresa y el contexto

Lo que hemos aprendido

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

- Pasos a seguir

- Indicadores

- Instrumentos de medida

- Evaluación para la toma de decisiones

- El Plan de Prevención

Lo que hemos aprendido

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

- Medidas estructurales

- Rediseño de los puestos de trabajo

- Aspectos organizativos relacionados con el horario de trabajo

- Políticas de Prevención de Riesgos

- Políticas de Recursos Humanos

- Clima de trabajo e interacciones sociales

- Formación

Lo que hemos aprendido

© icaformación2025

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

- Estrategias de afrontamiento

- Técnicas individuales contra el estrés

- Consejos para una mejor calidad de vida sin estrés

Lo que hemos aprendido

MODULO 2. SINDROME DEL QUEMADO POR EL TRABAJO O BURNOUT

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

- Definición del síndrome de burnout o SQT como riesgo laboral

- Origen y antecedentes del síndrome de burnout

- Burnout y jurisprudencia

Lo que hemos aprendido

Tema 2. La aparición del SQT en las organizaciones actuales

- Características y delimitación del síndrome de burnout

- El SQT como propio de nuestra sociedad

- Sectores de actividad y puestos de trabajo más afectados

Lo que hemos aprendido

Tema 3. Desarrollo del síndrome de burnout

- Factores desencadenadores

- Etapas del síndrome de burnout y síntomas que aparecen

Lo que hemos aprendido

© icaformación2025

Tema 4. Efectos en el individuo y en la organización

- Consecuencias en el individuo

- Consecuencias en la organización

Lo que hemos aprendido

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

- Pasos a seguir

- La evaluación de los casos particulares

- Indicadores

- Instrumentos de medida

- Evaluación para la toma de decisiones

Lo que hemos aprendido

Tema 6. Medidas de prevención a adoptar

- Un problema social

- Medidas orientadas a la organización

- Medidas orientadas al grupo

- Medidas orientadas al individuo

Lo que hemos aprendido

BIBLIOGRAFÍA

© icaformación2025