

UF0050 Control del estrés con Inteligencia Emocional

UF0050 Control del estrés con Inteligencia Emocional

Duración: 60 horas

Precio: consultar euros.

Modalidad: e-learning

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.

© 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:

Introducir al alumno al concepto de estrés, los síntomas, las consecuencias y los factores psicosociales que inciden en el mismo. Conocer algunos ejemplos de estrés laboral. Cómo evaluar psicológicamente el estrés laboral, cómo controlarlo y prevenirlo. Definición de inteligencia emocional y su importancia para gestionar las emociones y controlar el estrés. Dominar las habilidades que se pueden desarrollar para el control y la mejora del estrés en el ámbito social y laboral. Estudio de las emociones en base al conocimiento del cerebro emocional y la inteligencia empresarial.

TEMA 1 ESTRÉS Definición de estrés. Síntomas que puede provocar el estrés laboral. Consecuencias del estrés laboral. Epidemiología y costes del estrés laboral. Factores psicosociales que inciden en el estrés laboral. Casos. Consultas seleccionadas sobre estrés laboral. TEMA 2 CONTROL DEL ESTRÉS Evaluación psicológica del estrés laboral. El control del estrés. Intervención centrada en el individuo. El control del estrés. Intervención centrada en la organización. Prevención. Consejos para prevenir el estrés. TEMA 3 INTELIGENCIA EMOCIONAL Definición de inteligencia emocional. Qué son las emociones. El éxito y el fracaso. Dimensión intrapersonal. TEMA 4 HABILIDADES DE CONTROL Definición de habilidad. Autoconciencia. Autorregulación. Motivación. Empatía. Habilidades sociales. TEMA 5 ESTUDIO DE LAS EMOCIONES El cerebro emocional. - El cerebro reptil. - El cerebro racional. Inteligencia empresarial. Las emociones en el trabajo.

© icaformación2026