



# Técnicas de Relajación y Gestión del Estrés

## Modalidad:

e-learning con una duración 56 horas

## Objetivos:

- Conocer los aspectos de inteligencia y emociones.
- Profundizar en la comprensión del concepto de estrés, su origen e historia, así como en las principales teorías que lo explican y reconocer las principales causas del estrés, las situaciones estresantes que se presentan con mayor probabilidad así como los estresores más comunes.
- Adquirir conocimientos para llevar a cabo actuaciones de prevención e intervención en situaciones de estrés y ansiedad, tanto a nivel individual como colectivo.
- Reconocer el impacto y la gran influencia de las actitudes, creencias y comportamientos de basados en los principios de la inteligencia emocional sobre el éxito laboral de un sujeto y la calidad de vida.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

La Inteligencia  
Inteligencia Interpersonal  
Inteligencia Intrapersonal  
Breve Historia de la medición de la Inteligencia  
Orígenes de los test de Inteligencia  
Aportaciones de los test de Inteligencia

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

Las emociones  
La Pasión y la Razón

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES



Introducción. Antecedentes históricos del estrés  
Conceptos Básicos  
Desencadenantes y causas del estrés  
Tipos de estrés  
Síntomas del estrés  
Consecuencias del estrés

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL ESTRÉS LABORAL

Introducción  
Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral  
Desarrollo del Estrés Laboral  
Tipos de estrés Laboral  
Causas del Estrés Laboral  
Síntomas del estrés laboral  
Consecuencias del Estrés Laboral

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL BURNOUT

¿Qué es el Burnout?  
Tipos de Burnout  
Fases del Burnout  
Causas del Burnout  
Síntomas del Burnout  
Consecuencias del Burnout  
Relaciones entre Estrés y Burnout

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Medidas de prevención e intervención  
Técnicas para la prevención del estrés  
Intervención en situaciones de crisis