



## Experto en habilidades y competencias emocionales.

**Sku:** EXPUEMCONL0081

**Horas:** 240

**Formato:** HTML

### OBJETIVOS

- Aceptar y canalizar las emociones propias y su reflejo en el grupo, para orientarlas al éxito en la consecución de los objetivos comunes.
- Adquirir y desarrollar nuevas competencias emocionales.
- Conocer las claves de la motivación propia y del grupo, cómo activarla y ponerla en marcha.
- Crear entornos de trabajo afectivos dentro de la clínica consiguiendo la fidelización de los pacientes.
- Desarrollar y potenciar nuestra inteligencia emocional de forma individual, para sumar y lograr alcanzar la armonía social dentro de la organización.
- Fijar objetivos realistas que sean puntos de referencia para todo el equipo y poder avanzar en la dirección correcta.
- Mejorar la experiencia del trabajo en equipo a partir de la aportación individual, mejorando la comunicación, haciéndola más directa, clara y efectiva.
- Mejorar la comunicación propia, tanto interna como externa.
- Actualizar las habilidades en el trato y gestión de clientes, desarrollando habilidades para gestionar las emociones en situaciones de conflicto.
- Obtener un nuevo enfoque en la gestión de la clínica, haciendo hincapié en la inteligencia emocional y valorando el talento.
- Saber orientar al equipo de la clínica en el desarrollo de nuevas habilidades emocionales para conseguir un mayor rendimiento.

### CONTENIDOS

**Módulo I.: Habilidades emocionales en atención primaria Unidad didáctica I. La relación profesional-paciente y los problemas cotidianos: Tema I. Relación de ayuda y alianza terapéutica:** Introducción. La relación de ayuda en el ámbito de la salud. Humanizando la asistencia médica. Empatía y compasión médicas. El modelo de counselling como marco general de la relación de ayuda. La alianza terapéutica. Esbozando la alianza

terapéutica y su desarrollo en consulta. Influencia de la alianza terapéutica en el tratamiento médico. Dificultades habituales en el establecimiento de la alianza terapéutica y su solución. El efecto placebo y su relación con la alianza terapéutica. La adherencia a los tratamientos médicos. La bioética en el ámbito de la salud. Delimitar el concepto de la bioética y sus características. Los principios esenciales de la bioética y análisis clínico de casos complejos. La bioética en el final de la vida. Resumen.

Autoevaluación. Bibliografía.

### **Tema II. Habilidades de comunicación indispensables para profesionales de la salud:**

La comunicación en medicina. Evolución histórica de la comunicación en medicina. El modelo bio-psico-social de atención a la salud. Necesidades de información en los pacientes y sus familias. Habilidades de comunicación para profesionales de la salud. Comunicación verbal. Comunicación no verbal. Comunicación del diagnóstico, pronóstico y malas noticias. Informar del diagnóstico, pronóstico y malas noticias. Situaciones informativas complejas en medicina. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema III. Salud psicológica y emocional desde atención primaria:**

La salud psíquica en atención primaria. Prevención de los trastornos de salud mental desde atención primaria. Detección de trastornos psicológicos en atención primaria. Intervención en los problemas psicológicos desde atención primaria. Derivación a profesionales de la salud mental. Las emociones aliadas de la salud. ¿Qué son las emociones y para qué sirven? Primeros auxilios emocionales para profesionales de atención primaria. Influencia de las emociones en la salud y en la enfermedad. Asistencia sanitaria optimista - pautas para fomentar la salud psíquica. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema IV. Despatologizar los problemas de la vida diaria:**

Trascender los diagnósticos psicopatológicos en los problemas cotidianos. Patologizando la vida más allá de la psiquiatría. El sobrediagnóstico en medicina. Los acontecimientos vitales estresantes. Desmedicalizar la vida cotidiana. La infancia y la medicalización en edades tempranas de la vida. Medicalización de la vida adulta. Propuesta de intervención para reducir el sobrediagnóstico y sobre-tratamiento. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

### **Unidad didáctica II. Trastornos psicológicos en el ámbito de la salud: Tema V. La ansiedad:**

Respuesta fisiológica y psicológica de ansiedad. El triple sistema de respuesta en los ataques de ansiedad-sistema fisiológico. El triple sistema de respuesta en los ataques de ansiedad-sistema cognitivo-emocional. El triple sistema de respuesta en los ataques de ansiedad-sistema conductual. Desmitificando la ansiedad. Trastornos de ansiedad más comunes y su abordaje desde la consulta médica. Trastorno por ataques de pánico y agorafobia. Hipocondría. Fobias específicas. Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC). Trastorno de estrés postraumático (TEPT). Recursos de emergencia para los pacientes con ansiedad. Pautas de psicoeducación para pacientes. Estrategias para afrontar niveles elevados de ansiedad en consulta. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema VI. Tristeza y depresión:** Esbozando las diferencias entre tristeza y depresión. La depresión y su expresión en el triple sistema de respuesta. El triple sistema de respuesta en la depresión-sistema fisiológico. El triple sistema de respuesta en la depresión-sistema cognitivo-emocional. El triple sistema de respuesta en la depresión-sistema conductual. Trastornos anímicos más comunes y su abordaje desde la consulta médica. Trastorno depresivo mayor. Trastorno bipolar. Trastorno distímico. Trastorno adaptativo. Hacer visibles las dificultades anímicas en la consulta de atención primaria. Estrategias para afrontar la tristeza y los trastornos anímicos en consulta. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema VII. El estrés:** El estrés. La pandemia del siglo XXI. El modelo transaccional del estrés de

Lazarus y Folkman. Psiconeuroinmunología: estrés, cerebro, emociones y el sistema inmune. Sistema inmune, estrés, emociones. Sistema nervioso, sistema neuroendocrino, estrés y emociones. Vivencia del estrés tras la activación fisiológica. Efectos del estrés crónico en la salud física y psíquica. Estrés y enfermedades físicas. Estrés y trastornos psicológicos. Regulación del estrés. Estrategias de afrontamiento. Resiliencia: Afrontamiento en el estrés cotidiano. Recursos prácticos para regular el estrés. Estrés laboral y síndromes de agotamiento emocional en profesionales de la salud. Pautas de autocuidado emocional para profesionales de la salud. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema VIII. El suicidio:** Comprendiendo el suicidio. Factores de riesgo y de protección. Evaluación de la ideación y riesgo suicida desde atención primaria. Pautas de comunicación básicas en torno al suicidio. Evaluación del riesgo suicida. Intervención en suicidio desde atención primaria. Prevención del suicidio en el primer nivel asistencial. Intervención del suicidio desde la consulta. El suicidio asistido. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Unidad didáctica III. Adaptación psicológica y emocional a enfermedades graves y crónicas: Tema IX. Cómo lograr una adaptación positiva a la enfermedad:** Intervención empática del diagnóstico de enfermedades crónicas. Impacto emocional de padecer una enfermedad crónica. Personalidad y salud-enfermedad. Rasgos de personalidad y su relación con la salud y la enfermedad. Tipos de personalidad y su relación con la salud y la enfermedad. Cómo fomentar una adaptación positiva a la enfermedad. Estrategias de afrontamiento ante la enfermedad. Resiliencia y crecimiento postraumático. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema X. Cáncer y cuidados paliativos:** Características esenciales de la enfermedad oncológica. El papel del profesional de atención primaria en el cáncer. Fases de la enfermedad y su adaptación psicológica y emocional. Sospecha de la enfermedad y pruebas diagnósticas. Etapa de diagnóstico. Inicio de los tratamientos y sus consecuencias. Remisión de la enfermedad y recidiva. Los cuidados en el final de la vida. Esbozando la tarea de los cuidados paliativos. Adaptación emocional y psicológica en el final de la vida del paciente moribundo. Adaptación emocional y psicológica en el final de la vida de los familiares. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema XI. Enfermedades cardíacas, EPOC, diabetes y SIDA:** Enfermedades cardíacas. Enfermedades cardíacas y cardiovasculares más comunes. Adaptación emocional al diagnóstico y tratamiento. El corazón, las emociones y la coherencia cardíaca. Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Características de la EPOC. Adaptación emocional al diagnóstico y tratamiento. Diabetes mellitus. Características de la diabetes mellitus. Adaptación emocional al diagnóstico y tratamiento. Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). Características del virus del VIH y del SIDA. Adaptación emocional al diagnóstico y tratamiento. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema XII. Trastornos mentales y su integración en la vida diaria:**

¿Qué es una enfermedad mental? El estigma de tener un diagnóstico de trastorno mental. Estigmatización social de las dificultades mentales. Estigmatización internalizada o autoestigma. Enfermedades físicas en pacientes con patología mental. Adaptación emocional al trastorno mental. Personalidad y locus de control en la patología mental. Aceptación y adaptación emocional a la enfermedad mental. Promoción de la salud mental desde atención primaria. Prevención, detección precoz y derivación desde atención primaria. Conclusiones finales del curso. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Módulo II.: Inteligencia emocional Tema I. La inteligencia emocional:** Introducción. Qué es la inteligencia emocional. Origen del término: Inteligencia emocional. Identificar

emociones. Las dos inteligencias humanas: Cognición y Emoción. Áreas de competencia emocional: Los componentes de la inteligencia emocional. Autoconocimiento o autoconciencia emocional. Autocontrol o autorregulación emocional. Automotivación. Reconocimiento de emociones ajenas. Relaciones interpersonales. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema II. El lugar asignado a las emociones en el cerebro:** Introducción. El concepto de emoción. Cómo se genera una emoción. Componentes de la emoción. Fisiología de la emoción. Neuroanatomía cerebral de las emociones. Evolución del cerebro humano. El cerebro racional y reflexivo en las emociones. El sistema nervioso central y el desarrollo emocional. Tálamo y amígdala. Hipotálamo y médula espinal. Cuando el cerebro borra recuerdos emocionales. Desarrollo neuronal e inteligencia emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema III. El valor de la inteligencia emocional:** Introducción. La importancia de la inteligencia emocional. ¿Qué importancia puede tener para mi vida la inteligencia emocional que yo posea? Cuando la amígdala nos impide ser razonables. Inmadurez emocional. Teorías explicativas sobre las emociones. Teorías clásicas de las emociones. Teorías biológicas. Teorías cognitivas. Teorías conductuales de la emoción. Teorías cognitivas actuales de la emoción. La teoría de la interpretación cognitiva de Mandler (1975). Teoría de la evaluación primaria de Arnold (1960). Teoría de la valoración cognitiva de Lazarus (1966, 1982).

La teoría de la atribución de Weiner (1986). La teoría de Scherer (1979). La teoría de LeDoux y su modelo explicativo (1986). Modelo de Proceso de Regulación Emocional de Gross (2002). Los protagonistas en la producción de emociones. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema IV. Emociones y sentimientos destructivos e hirientes:** Introducción. Las emociones y los sentimientos. Tipos de emociones. Emociones primarias. Emociones secundarias. Tipos de sentimientos. Emociones morales. Niveles en el desarrollo de la conciencia moral. Emociones destructivas e hirientes. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema V. El poder de la emoción frente a la razón:** Introducción. Emociones y pensamientos generadores de inteligencia emocional y de motivación para actuar. ¿Cómo influye la emoción en la motivación? Emociones, fisiología, razón y comportamiento. La emoción y la razón. El peligro de los impulsos emocionales. Trastorno límite emocional o trastorno límite de la personalidad. Diagnóstico. Tratamiento. Terapia comportamental dialéctica. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema VI. Desarrollo y evolución de las emociones:** Introducción. ¿Nacemos con inteligencia emocional o crece con nosotros? Expresión, comprensión y regulación emocional. La inteligencia emocional en los niños. Desarrollo de la conducta afectivo-social en los niños. La inteligencia emocional en adolescentes. Desarrollo de la conducta afectivo-social en los adolescentes. Cuando se llega a los 11 años de edad. A los 12 años. Los 13 y 14 años. A los 15 años. De los 16 a la posadolescencia. Orientaciones para educar la madurez emocional en los adolescentes. Errores o alteraciones afectivas que se producen en la adolescencia y vida adulta. Objetivos para trabajar la educación emocional de los adolescentes. La inteligencia emocional en adultos. Inteligencia emocional en personas mayores. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema VII. Evaluación de la inteligencia emocional: Autoconocimiento emocional:** Introducción. Autoconocimiento emocional. Autoconocimiento y autoconfianza. Componentes del autoconocimiento. La valoración de la inteligencia emocional.

Modelos de capacidad o habilidades. Modelos mixtos. Modelos de rasgo. Características de la presencia de alta o baja inteligencia emocional. Características de la presencia de una alta inteligencia emocional: Las personas de éxito. Características de la presencia de una baja inteligencia emocional: Las personas que fracasan. Herramientas para su evaluación. Entrevistas y cuestionarios. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema VIII. Las emociones en los conflictos: Técnicas de autocontrol emocional y de resolución de conflictos:** Introducción. Los conflictos como aprendizaje constructivo.

Modelos y técnicas de resolución de conflictos. Autocontrol emocional en situaciones conflictivas. Técnicas para el autocontrol emocional. La relajación en la autorregulación emocional. Actitudes que resuelven conflictos. El estilo de conflicto. Memoria de trabajo y motivación positiva. Resolución de conflictos en niños y adultos. Fases en el proceso. Técnicas de mediación para resolver conflictos. La mediación y la violencia en los conflictos interpersonales. Mediación en la resolución de conflictos. Cómo comunicarse eficazmente para resolver problemas. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema IX. La**

**automotivación para lograr el éxito:** Introducción. La automotivación para lograr metas y objetivos. La motivación intrínseca y la motivación extrínseca. Motivación intrínseca. Motivación extrínseca. Cómo actúan los motivos sobre las personas. El afrontamiento. Cómo afrontar, que no enfrentarse, a los obstáculos. Iniciativa, búsqueda de oportunidades y constancia para alcanzar el éxito. El afrontamiento en los estudiantes. El afrontamiento en mujeres estudiantes embarazadas. Cuando la mala suerte afecta a la motivación. Cómo atraer la buena suerte. La automotivación en los niños a través de la disciplina. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema X. Reconocimiento de las emociones ajenas:**

Introducción. El reconocimiento de las emociones ajenas: La empatía. La importancia de la empatía en la inteligencia emocional. Neuroanatomía de la empatía. Desarrollo evolutivo de la empatía en el ser humano. Cómo fomentar el desarrollo de la empatía. ¿Cómo pueden los padres y otros adultos desarrollar la empatía en los niños? Qué nos impide ser empáticos. Cómo expresar la empatía: La escucha empática. La escucha empática. Beneficios de la escucha empática. La carencia del reconocimiento de las emociones en los otros. El sociópata y el psicópata. La fobia o ansiedad social. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema XI. Las habilidades sociales en las relaciones interpersonales:** Introducción.

Concepto de habilidades sociales en las relaciones interpersonales. Desarrollo evolutivo de las habilidades sociales. Ámbitos de socialización. Las habilidades sociales en la infancia, adolescencia y vida adulta. Estilos de comportamiento en las relaciones interpersonales: Asertivo, pasivo, agresivo. Comportamiento pasivo o inhibido. Comportamiento agresivo. Comportamiento asertivo. La conducta socialmente habilidosa. Componentes de las habilidades sociales. Componentes verbales de las habilidades sociales. Componentes paralingüísticos. Componentes no verbales de las habilidades sociales: El lenguaje corporal. La importancia de qué decir y de cómo decirlo. Programas para el desarrollo de las habilidades sociales. Técnicas generales de entrenamiento de habilidades sociales.

Programas de desarrollo de habilidades sociales en la escuela. Las habilidades incluidas en el PEHIS y del PAHS. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema XII. Cómo mejorar la**

**inteligencia emocional. Aplicación práctica:** Introducción. Mi inteligencia emocional.

Reconocer la propia inteligencia emocional. Las preocupaciones que obstaculizan mi desempeño. La importancia de la inteligencia emocional en la salud mental y física. Neuropsicoeducación. Desarrollo de la inteligencia emocional. Detectar pensamientos, cambios fisiológicos y comportamientos erróneos. La reestructuración cognitiva en las respuestas emocionales. Creencias racionales e irracionales. Aprender a resolver problemas

y técnicas de autocontrol emocional. Estrategias para superar los problemas que se nos presentan en la vida. Consejos para desarrollar la competencia emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. **Tema XIII. Cómo intentar ser medianamente feliz. El don de la búsqueda de la felicidad:** Introducción. Emociones constructivas. Efectos que producen los estados anímicos positivos. Los destructores de la felicidad. El pensamiento emocional eficaz. El don de la búsqueda de la felicidad: Qué es la felicidad, cómo encontrarla. Afectividad positiva. Relación entre inteligencia emocional y felicidad. Terapia de la risa: Efectos beneficiosos. Beneficios de la risa. Risoterapia. Terapia del optimismo: El buen humor. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema XIV. Áreas de aplicación de la inteligencia emocional:** Introducción. La inteligencia emocional en la familia. Cómo aplicarla para hacer que los hijos sean emocionalmente inteligentes. Estilos educativos parentales. Consecuencias educativas. Estilo educativo óptimo para el desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros hijos. Métodos de disciplina familiares eficaces. El desarrollo de las emociones morales en la familia. El fomento de las emociones empáticas en la familia. Cómo enseñar a resolver y superar los problemas de los hijos. Cómo hacer que nuestros hijos sean emocionalmente inteligentes. Optimismo. La inteligencia emocional en la escuela. Cómo incrementarla en los alumnos. Programas de desarrollo emocional. La inteligencia emocional en el campo de la salud. Aplicaciones prácticas. La ansiedad y la salud. El estrés y la salud. La ira y la salud. Aplicaciones prácticas de la inteligencia emocional en la salud: Las emociones positivas. La inteligencia emocional en el contexto empresarial. Aplicaciones prácticas: Coaching y programación neurolingüística. La importancia de la inteligencia emocional en el rendimiento de los trabajadores. El creciente interés de las empresas por la Inteligencia Emocional. Qué es el coaching. Procedimiento de trabajo. Qué es la Programación Neurolingüística. Procedimiento de trabajo. La inteligencia emocional en las relaciones de pareja. Cómo mejorar y favorecer las relaciones de pareja. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía.

**Tema XV. Nuevas perspectivas en el campo de la inteligencia emocional:** Introducción. La inteligencia emocional como prevención de la desadaptación física y psíquica. Aportaciones del Dalái lama al área de la inteligencia emocional. Ventajas a nivel emocional. La meditación. Líneas de trabajo actuales. El cultivo del equilibrio emocional. Resumen. Autoevaluación. Bibliografía. Anexos: Ejercicios y control de la respiración. Ejercicio para tranquilizarse. Condiciones para una buena relajación. Entrenamiento autógeno de Schultz. Relajación progresiva de Jacobson. Relajación progresiva: Técnica de Wolpe. Eutonía. Método Vittoz: Relajación psicosensoresial. Relajación y meditación Zen. Regulación activa del tono de Stokvis. Sofrología. Meditación trascendental. Relajaciones meditativas. Técnica de Benson. Técnica de Visualización. Autohipnosis. Técnicas de relajación articular.