

# | Diplomado en Habilidades Emocionales



## Información sobre el programa formativo

✔ **Horas de formación:** 400

✔ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el diplomado y un máximo de 6 meses.

Una habilidad emocional se define como la capacidad aprendida de una persona para conocer y controlar sus emociones, así como la manera en la que reacciona ante ellas. Es decir, saber cómo observar sus emociones, considerar lo que es racional o no, y si sentirse de una forma u otra le servirá para empeorar o mejorar una situación determinada.

Por tanto, las habilidades emocionales son esenciales para el desarrollo personal de una persona, pero también para su vida laboral, ya que la capacidad de autorregulación y de lectura emocional ayudará a la persona a adaptarse a las situaciones de una manera más eficaz, contribuyendo también en una alta autoestima.

Este **Diplomado en Habilidades Emocionales** es la oportunidad perfecta para introducirte en el mundo de las habilidades emocionales. Así, conocerás cada una de ellas y aprenderás técnicas que te permitirán potenciarlas y desarrollarlas.

[Inscribirme](#)



# Certificación: ESHE + SEVENGUE

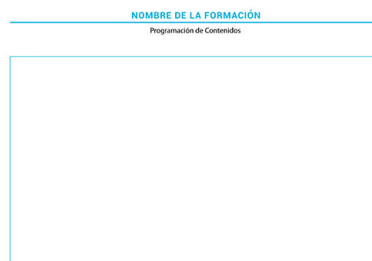


Estos cursos, diplomados y MBA corresponden a formación acreditada directamente por "European School Health Education" además de ir respaldado por el sello de **Asociación SEVENGUE**, inscrita en el **Ministerio del Interior con el número nacional 588.260**, con el objetivo de que, como alumno, pueda utilizarlo para actualizar y mejorar sus competencias profesionales y completar su curriculum, además de utilizar esta formación "No Acreditada" en los distintos baremos públicos que incluyen este apartado. No se otorga con estos programas ningún título acreditado por Universidad u otro organismo oficial.

Este sería un ejemplo del diploma emitido únicamente por **ESHE** en colaboración con la **Asociación SEVENGUE** de las actividades formativas:



## Parte delantera del diploma



## Parte trasera del diploma

# ¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todas aquellas personas que sean:

- Licenciados y Graduados Universitarios.

## Objetivos

### Generales

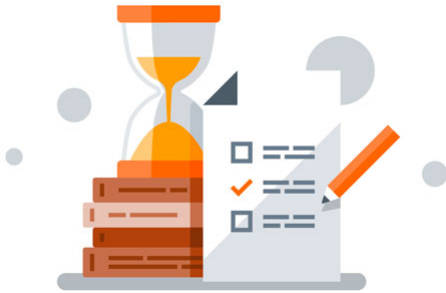
Inscribirme



## Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.

## Evaluación



La evaluación estará compuesta de **165 test** de opción (A/B/C).

El alumno debe finalizar el curso y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

En caso de no superar el total de las evaluaciones conjuntamente, el alumno dispone de una segunda oportunidad sin coste adicional.

## Contenidos

### 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 sobre-diagnóstico y sobre-tratamiento.
  - Resumen.
  - Autoevaluación.
  - Bibliografía.
- 

## 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.
- 

### **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.
- 

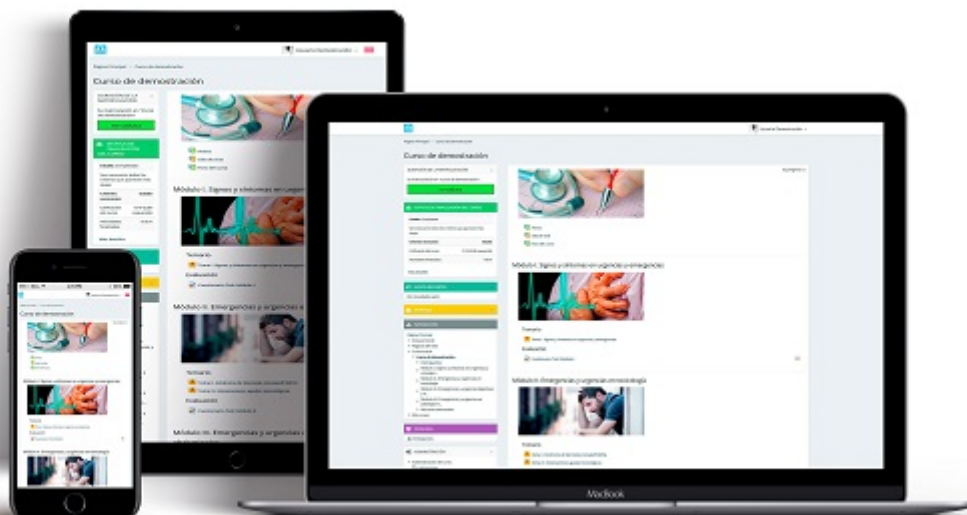
## **Tema XI: Enfermedades cardíacas, EPOC, diabetes y SIDA**

- 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.

# Metodología



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email ([atenciontutorial@eshe.es](mailto:atenciontutorial@eshe.es)) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

**Inscribirme**

