

# Especialización en deporte y coaching para fisioterapia



## Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 3000
- ✓ **Créditos ECTS:** 120
- ✓ **Duración:** El alumnado dispondrá de un tiempo mínimo de 6 meses para realizar cada uno de los másteres y un tiempo máximo de 15 meses.

El coaching deportivo se define como un proceso de entrenamiento y de aprendizaje, con el que el deportista conseguirá desarrollar sus habilidades y capacidades, traduciéndolas en éxitos deportivos. En este sentido, la gestión emocional y el mindfulness tienen una gran importancia para conseguir que el deportista logre sus objetivos.

Esta *Especialización en Deporte y Coaching* es una oportunidad perfecta para ampliar tus conocimientos en preparación física y deportiva, pero también para que aprendas qué es el coaching y cómo aplicarlo. Todo ello con el objetivo de que sepas potenciar el talento y los recursos del deportista que entrenes y, con ello, hagas que crezca su rendimiento.

**Inscribirme**



# Certificación: Universidad Isabel I



Todos los alumnos que realicen un **máster, especialista, experto, certificado o diploma online** recibirán un diploma expedido por la **Universidad Isabel I**. El diploma es emitido únicamente por la universidad certificadora (**Universidad Isabel I**) de las actividades formativas (*Ley 44/2003 de Ordenación de las Profesiones Sanitarias. Art. 35.1. Consulte el baremo de su Comunidad Autónoma*).



Parte delantera del diploma



Parte trasera del diploma

## Validez del diploma

Mediante el Sistema de Validación de diplomas, se podrá verificar la autenticidad del diploma correspondiente, emitido por la **Universidad Isabel I** mediante el código QR que encontrará en la parte inferior de su diploma, donde podrá leerlo mediante un dispositivo móvil, utilizando una herramienta de lectura de código QR como: ICONIT-Lector de Código entre otras, donde automáticamente los redirecciona a la URL donde deberá introducir el Documento identificativo que aparece justamente en la parte delantera del diploma, se mostrarán los datos de validez del diploma (Nombre completo, DNI, nombre de la formación, créditos y horas).

## ¿A quién va dirigido?

- Grado en Fisioterapia.
- Estudiantes de pregrado de la rama sanitaria.

## Objetivos

## Generales

### Máster en preparación física y deportiva

Este máster capacita al alumno además para:

- Ser capaces de evaluar, planificar y tratar los diferentes parámetros que ayudan a la prevención y recuperación/readaptación de las lesiones deportivas producidas por las actividades físico-deportivas.
- Formar al alumno en metodología de investigación basada en la práctica clínica, con el objetivo de poder generar, compartir y difundir el conocimiento en salud y rendimiento deportivo.
- Aumentar la preparación física de los practicantes deportivos.
- Mejorar la eficiencia deportiva, aumentando la ventilación y capacidad pulmonar, disminuyendo la frecuencia respiratoria y aumentando la profundidad de cada respiración.

### Máster en coaching, gestión emocional y mindfulness

- Ahondar en el proceso de coaching y su metodología.
- Aprender a diseñar un proyecto con enfoque ecológico, logrando equilibrio en los diferentes ámbitos de tu vida y de la sociedad.
- Actualizar las técnicas y herramientas específicas para poder optimizar resultados según objetivos marcados.
- Aumentar tu autoconfianza y seguridad personal para mejorar las relaciones en los diferentes ámbitos de tu vida: personal, laboral y académico.
- Conocer los distintos tipos de coaching y su aplicación en organizaciones.

## Específicos

### Máster en preparación física y deportiva

- Obtener mejoras en el ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria del deportista, que permitan que el organismo trabaje con un menor gasto energético.
- Mejorar el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Facilitar al alumno los conocimientos, habilidades y actitudes necesarios para que puedan desarrollar con satisfacción y competencia las funciones propias de la enfermería en el área deportiva.

### Máster en coaching, gestión emocional y mindfulness

- Entender las bases y fundamentos sobre los que se sostiene el coaching.
- Llevar a cabo las técnicas y prácticas del *mindfulness* y poder aplicarlos con diferentes personas y uno mismo.
- Mejorar el proceso de comunicación mediante habilidades y técnicas que te permitirán conseguir metas personales y laborales con efectividad.
- Perfeccionar el nivel de liderazgo, gestión de equipos, motivación y resolución de conflictos.

**Inscribirme**



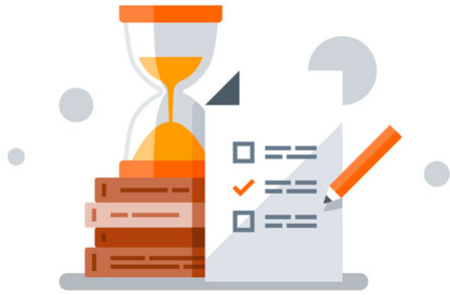
## Requisitos para la inscripción

En caso de tener más solicitudes que plazas, tendrán prioridad aquellos profesionales que tengan experiencia en el área deportiva para fisioterapia y coaching y por orden de inscripción.

- Solicitud de matrícula.

- Fotocopia de la titulación oficial académica o certificado de estar cursando.
- DNI, TIE o Pasaporte en vigor.

## Evaluación



El alumno debe finalizar cada uno de los módulos de los másteres que hacen un total de **477 preguntas** (A/B/C) y **24 supuestos prácticos** y hacerlo con aprovechamiento de al menos un 60% tanto de los tests como de los supuestos planteados en el mismo que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Para dar por finalizado cada máster además de la evaluación correspondiente a cada módulo, el alumno debe de realizar un trabajo final por cada máster de un tema elegido de una relación propuesta por el equipo de tutores, con una extensión mínima de 30 páginas aproximadamente, con unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

## Contenidos

### Contenidos de: Máster en preparación física y deportiva

#### Actualización en la prevención y tratamiento de lesiones en la práctica deportiva

##### Módulo I

#### Tema I. Sistema músculo-esquelético y articular:

- Sistema músculo-esquelético y articular.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### Tema II. Explicación de la lesión deportiva:

- Explicación de la lesión deportiva.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### Tema III. El reconocimiento médico en el deporte:

- El reconocimiento médico en el deporte.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### Tema IV. Tratamiento inmediato y prevención de las lesiones:

- Método RICES.
- La correcta práctica deportiva.
  - Medidas para prevenir las lesiones: Fortalecimiento muscular.
    - Fortalecimiento en cadena cinética cerrada.

- Fortalecimiento en cadena cinética abierta.
- Fortalecimiento con tensión elástica.
- Ejercicios con tensión elástica del miembro inferior en CCC.
- Ejercicios con tensión elástica del miembro inferior en CCA.
- Fortalecimiento pliométrico.
- Fortalecimiento del miembro superior.
- Fortalecimiento del miembro superior con tensión elástica.
- Fortalecimiento del tronco.
- Más ejercicios de fortalecimiento del tronco.
- Fortalecimiento isométrico (postural).
- Fortalecimiento con fitball.
- Ejercicios con fitball para el miembro inferior.
- Ejercicios con fitball para el miembro superior.
- Medidas para prevenir las lesiones: Reeducación propioceptiva o ejercicios de equilibrio.
  - Parámetros para la modificación del ejercicio.
- Medidas para prevenir las lesiones Recuperación post-competiciónentrenamiento.
  - Hidroterapia.
  - Termoterapia/crioterapia.
  - Estiramientos.
  - Autoposturas que actúan sobre la cadena posterior y anterior.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema V. El masaje:**

- El masaje.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema VI. Lesiones en la práctica deportiva:**

- Contractura muscular, Mialgia diferida, Espasmo o calambre y Rotura parcial muscular.
- Lesiones del miembro superior.
  - Lesiones del hombro.
    - Hombro del nadador.
    - Síndrome por compresión-tendinitis del tendón supraespinoso.
    - Más sobre el síndrome por compresión-tendinitis del tendón supraespinoso.
    - Inestabilidad-hipermovilidad de hombro o impingement secundario (luxación de hombro).
    - Fases de la inestabilidad-hipermovilidad de hombro o impingement secundario (luxación de hombro).
    - Hombro congelado o capsulitis retráctil.
    - Fractura de clavícula.
    - Fractura de hombro.
  - Lesiones del brazo.
    - Rotura del tendón distal del bíceps braquial.
    - Tendinitis del músculo braquial anterior o codo del escalador.
    - Síndrome del plexo braquial.
    - Fractura diafisaria de húmero.
  - Lesiones del codo.
    - Epicondilitis lateral o codo del tenista.
    - Epicondilitis medial o codo de golfista.
    - Codo del lanzador de jabalina.

- Más sobre el codo del lanzador de jabalina.
  - Codo del lanzador de dardos.
  - Luxación del codo.
  - Fracturas del codo.
- Lesiones del antebrazo.
  - Fractura del antebrazo.
  - Recuperación en el caso una reducción abierta y fijación interna de las fracturas de Monteggia y Galeazzi.
- Lesiones de la muñeca.
  - Esguince de muñeca (lesión de ligamentos) y Nódulos tendinosos-ganglión.
  - Muñeca de remero-tendinitis de Quervain.
  - Muñeca de remero-tendinitis de Quervain.
  - Síndrome del túnel carpiano.
  - Fractura del cúbito y radio distal (fractura de Colles).
  - Fractura del hueso escafoides.
  - Fractura del hueso ganchoso.
  - Luxaciones en la muñeca.
- Lesiones de la mano.
  - Dedos en martillo y Pulgar del esquiador o lesión de Stener.
  - Capsulitis traumática y Luxaciones de los dedos.
  - Fracturas de los huesos del metacarpo y de falanges, Ampollas y callosidades.
- Lesiones del miembro inferior.
  - Lesiones de la cadera.
    - Síndrome del piramidal.
    - Síndrome de la cintilla iliotibial-rodilla del corredor.
    - Distensión-rotura de los isquiotibiales (isquiocrurales).
    - Rotura de los músculos aductores.
    - Osteotomía dinámica de pubis o pubalgia.
    - Bursitis de la cadera.
  - Lesiones de la rodilla.
    - Lesión del ligamento cruzado anterior (LCA).
    - Más sobre la lesión del ligamento cruzado anterior.
    - Esquince lateral interno de rodilla.
    - Lesiones meniscales.
    - Alteraciones de la articulación [femoropatelar](#), luxación recurrente de rótula.
    - Rodilla inestable.
    - Bursitis.
    - Rodilla del saltador.
  - Lesiones de la pierna.
    - Periostitis tibial.
    - Tendinitis del tibial anterior y tibial posterior.
    - Fracturas de la tibia y el peroné.
    - Fracturas de estrés.
    - Pierna del tenista (desgarro músculo gemelo interno).
    - Bursitis retrocalcánea, tendinitis aquilea y rotura del tendón de Aquiles.
  - Lesiones de tobillo.
    - Fractura de los huesos del tobillo.
    - Fractura del peroné por sobrecarga.
    - Esguince de tobillo-tobillo inestable.
    - Ejemplo de la progresión de los ejercicios durante la Fase I, II y III en el esguince de tobillo.
    - Esquema general de recuperación funcional del esguince de tobillo (fase de reincorporación a la





### **Tema XI. Lesiones por el frío y el calor:**

- Lesiones por el frío y el calor.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema XII. Recuperación de lesiones en el agua:**

- Introducción.
- Programa general para la recuperación de lesiones en el agua.
- Recuperación funcional en el agua.
- Relación de ejercicios de miembro inferior y superior para la recuperación funcional de lesiones.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema XIII. Vendaje funcional y aplicaciones deportivas:**

- Introducción.
- Tipos de vendas.
- Preparación de la piel y aplicación.
- Vendajes funcionales preventivos.
  - Ejemplos de vendajes preventivos.
    - Vendaje preventivo para la tendinitis del extensor del primer dedo.
    - Vendaje de compresión para la aplicación de RICES en el esguince del LLE de tobillo.
    - Fascitis plantar.
    - Metatarsalgia.
    - Tendinitis de Aquiles, del tibial anterior y tendinitis rotuliana.
    - Periostitis tibial.
    - Vendaje elástico adhesivo para distensiones de ligamento en la rodilla.
    - Vendaje para la estabilización de la rótula y para la protección de aductores.
- Vendajes funcionales terapéuticos.
  - Auto-vendajes en situaciones especiales.
    - Esguinces.
    - Calambres.
    - Rotura fibrilar y Contracturas.
    - Inmovilización.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema XIV. Cómo interpretar un análisis de sangre y su relación con las lesiones:**

- Introducción.
- Hemograma.
- Bioquímica general y del suero.
- Bioquímica hormonal.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Actualización en entrenamiento deportivo actual**

### **Tema I. Entrenamiento deportivo:**

- Introducción.
- Conceptos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo.
  - Definiciones. Aclaración. Características.
  - El entrenamiento deportivo como sistema dinámico complejo.
    - Conceptualización sistémica del entrenamiento deportivo.
- La integración de factores en el entrenamiento deportivo.
- Principios generales y específicos de estructuración del entrenamiento.
  - Leyes Fundamentales del Entrenamiento Deportivo.
    - Ley de Selye o del síndrome general de adaptación.
    - Ley de Schultz-Arnoldt o ley del umbral.
    - Principio de supercompensación.
    - Principios de entrenamiento.
- Estructuras de entrenamiento: Ejercicios por categorías y grupos musculares.
  - Ejercicios por grupos musculares: Análisis del movimiento.
  - Estructuras implícitas en la organización del entrenamiento deportivo.
- El deportista como sistema de organización complejo. Sus capacidades motrices.
  - Capacidades motrices. Definiciones. Aclaración. Características.
    - Capacidades motrices. Clasificación.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema II. Cualidades motrices de fuerza:**

- Introducción.
- Concepto y factores.
- Momentos de fuerza. Eficacia mecánica y entrenamiento.
- Factores determinantes de la fuerza como cualidad física.
  - Modificaciones en el factor morfológico.
- Clasificaciones y tipos de fuerza.
  - Tipos de fuerza.
- Detección de tipologías de fuerza.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo: Movimientos isocinéticos.
- Manifestaciones de fuerza en el entrenamiento deportivo. Fuerza isométrica máxima.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza dinámica.
- Manifestaciones en el entrenamiento deportivo. Fuerza velocidad y potencia.
- Metodologías para el entrenamiento de la cualidad motriz fuerza.
  - Entrenamiento de la fuerza. Nivel iniciación.
  - Entrenamiento de la fuerza. Nivel perfeccionamiento.
    - Entrenamiento de la fuerza máxima.
    - Entrenamiento de la fuerza en repeticiones adecuadas.
    - Entrenamiento de la fuerza: Explosiva, rápida y potencia.
    - Entrenamiento de la fuerza resistencia.
- Resumen.
- Autoevaluación.

### **Tema III. Cualidades motrices de amplitud de movimiento:**

- Introducción.

- Concepto de amplitud de movimiento y consideraciones generales.
- Propiedades de la ADM.
- Métodos de entrenamiento de la ADM.
  - Técnicas para el entrenamiento de la ADM.
  - Facilitación neuromuscular propioceptiva.
  - Evaluación de la amplitud de movimiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema IV. Cualidades motrices de resistencia:**

- Introducción.
- La resistencia como cualidad motriz.
  - Definición y tipos de resistencia.
    - Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión clásica.
    - Dinámica de sistemas energéticos preferentes. Visión actual.
  - Fundamentos del esfuerzo en cuanto a respuestas del deportista.
  - Entrenamiento de la resistencia.
    - Método continuo e intensidad constante.
    - Método continuo e intensidad variable.
    - Método fraccionado/discontinuo y pausa incompleta, el entrenamiento interválico o intermitente.
    - Método fraccionado/discontinuo y pausa completa.
  - Evaluación de la resistencia.
    - Valoración indirecta de VO<sub>2</sub>Máx.
    - Valoración indirecta de umbral anaeróbico.
    - Valoración indirecta resistencia anaeróbica aláctica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema V. Estudio y entrenamiento de las cualidades coordinativas y la velocidad:**

- Introducción.
- Cualidades coordinativas. Definición. Clasificación. Elementos constituyentes.
- Velocidad.
  - Velocidad y su interrelación con las demás cualidades.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema VI. Organización del entrenamiento:**

- Introducción.
- Modelos propuestos de organización del entrenamiento.
  - Modelo combinado de cargas acentuadas y concentradas individuales.
- La complejidad de la cuantificación de cargas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Actualización en nutrición deportiva**

Módulo III

## **Tema I. Introducción:**

- Introducción.
- Bases científicas de la nutrición en el deporte.
- Nutrición y lesiones deportivas.
- Alimentación funcional y nutracéutica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema II. Principios básicos de nutrición deportiva:**

- Metabolismo y sistemas energéticos.
  - Metabolismo.
  - Sistemas energéticos.
- Necesidades del deportista.
  - Proteínas.
  - Hidratos de carbono.
  - Lípidos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema III. Concepto de nutriente. Tipos y funciones:**

- Introducción.
- Macronutrientes. Hidratos de carbono, proteínas y lípidos.
  - Hidratos de carbono o glúcidos.
  - Proteínas.
  - Lípidos.
- Micronutrientes. Vitaminas y sales minerales.
  - Vitaminas.
  - Sales minerales.
- Agua y electrolitos.
  - Agua.
  - Electrolitos.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema IV. Alimentación deportiva:**

- Introducción.
- Bebidas isotónicas.
- Bebidas hipertónicas.
- Bebidas hipotónicas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema V. Elaboración de dietas:**

- Dieta funcional.
- Cómo elaborar una dieta.
- Nutrición específica para el desarrollo muscular.

- Nutrición para deportes de fuerza y potencia.
- Nutrición en deportes de resistencia.
- Nutrición poscompetición.
  - Ejemplo de un menú poscompetición.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Actualización en la aplicación deportiva del ejercicio funcional**

### Módulo IV

#### **Tema I. Introducción:**

- Introducción.
- Entrenamiento funcional y su aplicación diaria.
- Ejercicio efectivo.
  - ¿Qué es el tono muscular?
  - Músculos estáticos vs músculos dinámicos. Qué y cuáles son.
  - Entrenamiento aislado de la musculatura tónica y fásica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema II. Entrenamiento funcional. Fortalecimiento absoluto:**

- Recomendaciones antes de empezar.
- Musculatura agonista y antagonista.
- Cómo entrenar para evitar descompensaciones.
  - Principales cadenas musculares. Hacia un fortalecimiento más completo.
    - Cadenas maestras.
    - Cadenas secundarias.
  - Ejercicios aislados y funcionales.
    - Ejercicios aislados.
    - Ejercicios funcionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tema III. Fortalecimiento del core. Abdominales y lumbares a tono:**

- ¿Qué es el CORE?
- Mejora del rendimiento deportivo y prevención de lesiones a través del CORE.
- Trabajo muscular de la zona abdominal y lumbar. Ejemplos y ejercicios.
  - Ejercicios clásicos.
  - Ejercicios isométricos posturales.
  - Ejercicios con fitball.
  - Ejercicios con kettlebell.
  - Ejercicios en suspensión.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tema IV. Estiramientos globales basados en las cadenas musculares:**

- Introducción.
- Posturas de estiramiento.
- Resumen.
- Autoevaluación.

## **Tesina**

### Tesina

El alumno debe realizar una tesina para finalizar su formación y cumplir unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

### **Para no publicarlo:**

1. Puede ser tanto caso clínico, como trabajo de investigación o revisión bibliográfica.
2. Debe ser una extensión de unas 30 páginas.
3. Debe estar citada en estilo vancouver.

### **Para la publicación ¡Totalmente gratis!:**

1. Debe ser una revisión bibliográfica de unas 50 páginas.
2. Tamaño 12.
3. La bibliografía debe ser desde hace 5 años en adelante.
4. Letra Times New Roman.
5. Debe estar citada en estilo vancouver y con citas en el texto.
6. Interlineado 1-1,15.

## **Contenidos de: Máster en coaching, gestión emocional y mindfulness**

### **Actualización en coaching**

#### Módulo I

**Tema I. Introducción al coaching.**

**Tema II. Fundamentos del coaching sanitario.**

**Tema III. El proceso del coaching sanitario.**

**Tema IV. El cambio y la resistencia al cambio.**

**Tema V. Procesos y técnicas en el ámbito sanitario.**

**Tema VI. Habilidades necesarias en entornos sanitarios.**

**Tema VII. Inteligencia emocional en el coaching sanitario.**

**Tema VIII. Coaching en equipos sanitarios.**

### **Actualización en inteligencia emocional**

#### Módulo II

#### **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.
    - Teoría de la evaluación primaria de Arnold.
    - Teoría de la valoración cognitiva de Lazarus.
    - La teoría de la atribución de Weiner.
    - La teoría de Scherer.
    - La teoría de LeDoux y su modelo explicativo.
    - Modelo de Proceso de Regulación Emocional de Gross.

- 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 Dalai 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 psicosensores.
- 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.

## Actualización en mindfulness para profesionales de la salud

### Módulo III

#### Tema I. Introducción al trabajo sanitario y de ayuda:

- Introducción.
- El modelo bio-psico-social y la comunicación en el mundo sanitario.
  - El modelo bio-psico-social.
  - La comunicación con el paciente y la familia.
  - La comunicación médico-paciente de la teoría a la práctica.
    - Información médica.
    - Información y comunicación en enfermería.
    - Información y comunicación en trabajo social.
    - Las preguntas abiertas y cerradas.
    - Claves de la comunicación sanitaria.
    - Informar de malas noticias.
    - Hablar de datos médicos para decidir el tratamiento.
    - Hablar del pronóstico.
- Relación de ayuda y actitudes del personal sanitario.
  - La relación de ayuda.
  - Fases en la relación de ayuda.
  - Actitudes y habilidades en el personal sanitario.
    - El counseling o consejo psicológico.
    - Actitudes de los profesionales de la salud y cómo desarrollarlas.
- Alianza terapéutica-implicaciones para el paciente y el profesional.
  - Definición y componentes de la alianza terapéutica.
  - La alianza terapéutica médico-paciente.
  - La alianza terapéutica enfermería-paciente.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### Tema II. Inmersión al mundo emocional del paciente y la familia:

- Introducción.
  - El sufrimiento y la enfermedad.
  - Tipos de personalidad y enfermedad.
    - Personalidad y salud.
    - Tipos de personalidad y su relación con la enfermedad.
- Sospecha de enfermedad y reacciones emocionales en el paciente y familia.
  - Primeros síntomas y sospecha de enfermedad.
  - Primer filtro diagnóstico-consulta de los síntomas.
- Diagnóstico y pronóstico de enfermedad y reacciones emocionales.
  - Pruebas diagnósticas y tiempos de espera.

- Comunicación del diagnóstico y pronóstico y aspectos emocionales.
  - Comunicar el diagnóstico de una enfermedad.
  - Comunicar el pronóstico de una enfermedad.
- Tratamientos y reacciones emocionales en el paciente y la familia.
  - Tratamientos médicos e impacto psicológico.
    - Hospitalización.
    - Cirugía.
    - Quimioterapia.
    - Radioterapia.
    - Tratamiento de enfermedades crónicas e impacto psicológico y emocional.
- Recuperación y revisiones.
  - Problemas derivados de la enfermedad y los tratamientos.
  - La resiliencia y el crecimiento postraumático.
  - La recidiva o recaída.
  - Los cuidadores principales y la familia.
- El final de la vida-los cuidados paliativos.
  - Esbozando la filosofía del cuidado en el final de la vida.
  - Afrontamiento de la muerte y reacciones emocionales en el paciente.
    - Fases médicas y etapas de afrontamiento de la muerte según Elisabeth Kübler-Ross.
    - Emociones presentes en los pacientes moribundos.
  - La agonía.
  - La familia ante la situación terminal de la vida.
  - La muerte y los profesionales.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema X. La satisfacción por compasión:**

- Delimitando el concepto y elementos de la satisfacción por compasión.
- Pautas de autocuidado para potenciar la satisfacción por compasión.
  - Ejercicios prácticos para desarrollar satisfacción por compasión.
- La satisfacción por compasión y la práctica de mindfulness.
  - La filosofía “mindful” para fomentar la satisfacción por compasión.
  - Práctica formal e informal de la atención plena en la satisfacción por compasión.
  - Conclusiones sobre la satisfacción por compasión y la práctica de mindfulness.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema III. Las emociones y su regulación:**

- ¿Qué son las emociones y para qué sirven?
  - El amplio abanico de las emociones humanas.
- El cerebro, el cuerpo y las emociones.
- El estrés, las emociones y el cerebro.
- La regulación de las emociones.
  - Identificar las emociones y etiquetarlas.
  - Aceptación de la experiencia emocional.
  - Estar en el momento presente (mindfulness).
  - La flexibilidad cognitiva.

- Pensamiento positivo.
- Aprender a ser autocompasivo.
- Expresión emocional adaptativa.
- Mindfulness y emociones.
- Ejercicios prácticos para regular las emociones.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema IV. La inteligencia emocional:**

- Delimitando el concepto de inteligencia emocional.
- Elementos que componen la inteligencia emocional.
- Inteligencia emocional en las profesiones de la salud.
  - Técnicas sencillas y rápidas de regulación emocional con los pacientes.
- Ejercicios prácticos para comenzar a desarrollar tu inteligencia emocional.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema V. La filosofía detrás de mindfulness:**

- ¿Qué es el mindfulness?
- La filosofía budista y la atención plena.
  - Buda y los pilares fundacionales del budismo.
  - Las cuatro nobles verdades del budismo.
    - La existencia del sufrimiento.
    - Causas del sufrimiento.
    - El cese del sufrimiento.
    - El camino a seguir para acabar con el sufrimiento.
- El yo, la conciencia y el cuerpo.
- Elementos del pensamiento “mindful”.
- Los cuatro pilares de la práctica del mindfulness.
- La práctica formal e informal de mindfulness.
  - Práctica formal de mindfulness.
  - Práctica informal de mindfulness.
- La práctica de yoga.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Tema VI. Mindfulness y cambios vitales:**

- Beneficios de la práctica habitual de mindfulness.
- Mindfulness y regulación emocional.
  - Mindfulness y emociones que provocan sufrimiento.
  - Mindfulness y emociones que eliminan el sufrimiento.
- La comunicación desde la perspectiva “mindful”.
  - Elementos de la comunicación “mindful”.
  - Claves para practicar la comunicación “mindful”.
  - La comunicación compasiva.

- Relaciones sociales y de pareja desde el marco del mindfulness.
  - Relaciones interpersonales en el ámbito laboral.
  - Relaciones de pareja y mindfulness.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema VII. Cultivar la empatía y compasión con mindfulness:**

- La empatía.
  - La empatía terapéutica.
  - La autoempatía desde la práctica de la atención plena.
  - Cómo trabajar la empatía y auto-empatía desde el mindfulness.
    - Trabajar la autoempatía.
    - Trabajar la empatía hacia los demás.
- La compasión.
  - El camino de la compasión y cómo recorrerlo.
  - Ejercicios prácticos para entrenar la compasión.
- Autocompasión.
  - Autocompasión, autoestima y autocrítica.
  - Beneficios de la autocompasión.
  - Ejercicios prácticos para fomentar la autocompasión.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema VIII. El síndrome de burn-out:**

- Delimitando el concepto y elementos del burn-out.
  - Factores de riesgo y protección frente al síndrome de burnout.
  - La empatía en el síndrome de burnout.
- Prevención y resiliencia en el síndrome de burnout.
  - Estrategias de afrontamiento y resiliencia en burnout.
  - Pautas de prevención del burnout.
- Pautas de auto-cuidado emocional en burnout.
  - Pautas generales de autocuidado.
  - Ejercicios prácticos para no agotarse emocionalmente.
- Prevención y abordaje del burn-out desde la práctica de mindfulness.
  - La filosofía “mindful” como protección contra el burnout.
  - Práctica formal e informal de la atención plena en burnout.
  - Conclusiones sobre el síndrome de burnout y la práctica de mindfulness.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

### **Tema IX. La fatiga por compasión:**

- Introducción.
  - Factores de riesgo y protección frente a la fatiga por compasión.
  - La empatía y compasión en la fatiga por compasión.
- Auto-cuidado emocional para prevenir e intervenir en la fatiga por compasión.



- Pautas generales de autocuidado.
- Ejercicios prácticos para afrontar la fatiga por compasión.
- Prevención y abordaje de la fatiga por compasión desde la práctica de mindfulness.
  - La filosofía “mindful” como protección contra la fatiga por compasión.
  - Práctica formal e informal de la atención plena en la fatiga por compasión.
  - Conclusiones sobre la fatiga por compasión y la práctica de mindfulness.
- Resumen.
- Autoevaluación.
- Bibliografía.

#### **Anexo I:**

- Guía de las meditaciones y visualizaciones adjuntas.
- Resumen.
- Autoevaluación.

#### **Tesina**

##### Tesina

El alumno debe realizar una tesina para finalizar su formación y cumplir unos requisitos mínimos de calidad y de actualidad bibliográfica.

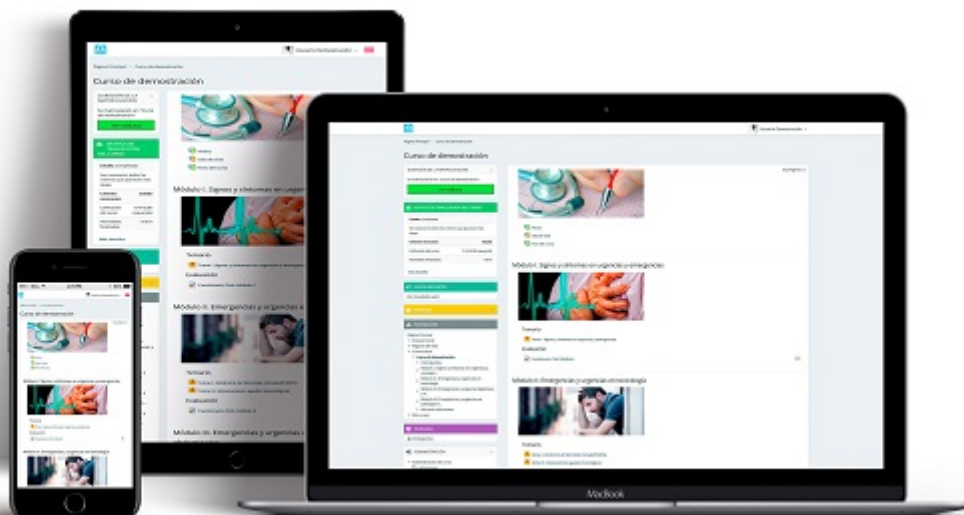
##### **Para no publicarlo:**

1. Puede ser tanto caso clínico, como trabajo de investigación o revisión bibliográfica.
2. Debe ser una extensión de unas 30 páginas.
3. Debe estar citada en estilo vancouver.

##### **Para la publicación ¡Totalmente gratis!:**

1. Debe ser una revisión bibliográfica de unas 50 páginas.
2. Tamaño 12.
3. La bibliografía debe ser desde hace 5 años en adelante.
4. Letra Times New Roman.
5. Debe estar citada en estilo vancouver y con citas en el texto.
6. Interlineado 1-1,15.

# 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**

