

# CURSO

EXPERTO EN AUTOESTIMA, AUTOCONTROL Y  
COMUNICACIÓN

**esneca**  
BUSINESS SCHOOL

T037

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS


Este curso de técnico experto en autoestima, autocontrol y comunicación esta destinado empresarios, emprendedores o trabajadores en el ámbito psicológico.

Permite conocer la autoestima, la clasificación de dinámicas de grupo, las técnicas de autocontrol, el proceso de comunicación y su clasificación. A lo largo del estudio, el alumno ampliará sus conocimientos respecto la autoestima, conociendo su definición y características, así como evolución y el autoconcepto; también conocerá el autocontrol, así como diversas técnicas relacionadas con el mismo, e incluso la comunicación, aprendiendo sobre habilidades y competencias comunicativas.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA  
300H 

MODALIDAD  
ONLINE   
\*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL  
ONLINE 

TUTORIAS  
PERSONALIZADAS 

IDIOMA  
ESPAÑOL 

DURACION  
HASTA UN AÑO   
\*Prorrogable

## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~1520~~€

VALOR ACTUAL: 380 €

## **CERTIFICACIÓN OBTENIDA**

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**TÉCNICO EXPERTO EN AUTOESTIMA, AUTOCONTROL Y COMUNICACIÓN**”, de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

### MÓDULO 1. ¿QUE SON LAS EMOCIONES?

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE EMOCIONES

1. Relación entre emoción y conducta
2. Funciones de las emociones
  - Funciones adaptativas
  - Funciones sociales
  - Funciones motivacionales
3. Tipos de respuesta emocional
  - Respuesta cognitiva
  - Respuesta fisiológica
  - Respuesta conductual

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE EMOCIONES

1. Emociones primarias
2. Emociones secundarias

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EFECTOS

1. Efectos positivos
2. Efectos negativos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. FORMACIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Sistema sensorial como receptor de la información
2. Procesamiento de la información: sistema emocional y cognitivo
3. Respuesta a la información: sistema conductual

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. GESTIÓN EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional
2. Técnicas de gestión emocional

#### RESUMEN

#### AUTOEVALUACIÓN

### MÓDULO 2. TEORÍAS SOBRE LAS EMOCIONES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. TEORÍA DE JAMES-LANGE

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TEORÍA DE CANNON-BARD

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEORÍA DE SCHACHTER-SINGER

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEORÍA DE LAZARUS

#### RESUMEN

#### AUTOEVALUACIÓN

### MÓDULO 3. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Antecedentes
2. Origen y evolución
3. Beneficios
4. Relevancia en distintas dimensiones
  - Dimensión personal
  - Dimensión profesional
  - Dimensión social

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. INMADUREZ EMOCIONAL**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. PRINCIPALES MODELOS**

1. Modelo de Salovey y Mayer
2. Modelo de Goleman
3. Modelo de Bar-On

## **RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 4. DESARROLLO EMOCIONAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ETAPAS**

1. Desarrollo emocional en la infancia
2. Desarrollo emocional en la adolescencia
3. Desarrollo emocional en la adultez

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. FACTORES INFLUYENTES**

1. Aspectos biológicos y genéticos
2. Familia
3. Entorno social y cultural

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESAFÍOS**

1. Problemas de conducta
2. Trastornos emocionales

## **RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 5. AUTOESTIMA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE AUTOESTIMA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. AUTOCONCEPTO**

1. Alta autoestima
2. Baja autoestima

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONCEPTOS BÁSICOS**

1. Autoreconocimiento
2. Autoaceptación
3. Autovaloración
4. Autorespeto

5. Autosuperación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESCALA DE ROSENBERG**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES**

### **RESUMEN**

### **AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 6. EMPATÍA Y ASERTIVIDAD**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE EMPATÍA**

1. Importancia de la empatía en la IE
2. Tipologías
3. Expresión de la empatía
  - Escucha empática
  - Perspectiva compartida
  - Expresión no verbal: lenguaje corporal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONCEPTO DE ASERTIVIDAD**

1. Importancia de la asertividad en la IE
2. Desarrollo y expresión
  - Cambios en la comunicación
  - Afirmación de derechos
  - Técnicas de descenso de la intensidad

### **RESUMEN**

### **AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 7. HABILIDADES SOCIALES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE HABILIDADES SOCIALES**

1. Componentes
  - Componentes conductuales
  - Componentes cognitivos
  - Componentes fisiológicos
2. Desarrollo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES SOCIALES EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE MEJORA**

1. Aprendizaje de técnicas de comunicación
2. Escucha activa
3. Establecimiento de límites
4. Empatía
5. Asertividad

### **RESUMEN**

### **AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 8. FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACIÓN**

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO Y PROCESO DE LA COMUNICACIÓN**

1. Elementos de la comunicación
2. Códigos de comunicación
  - Lenguaje
  - Paralenguaje o comunicación no verbal
  - Proxémica
  - Kinésica
  - Expresión facial
  - Postura
  - Símbolos físicos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE COMUNICACIÓN**

1. Niveles de comunicación
2. Barreras de la comunicación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. COMUNICACIÓN NO VERBAL**

1. Elementos de la comunicación no verbal
  - Expresión facial
  - Expresión corporal
  - Paralingüística
  - Relación con el espacio
2. Uso de la comunicación no verbal

## **RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 9. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE CONFLICTO**

1. Causas y orígenes

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOLOGÍAS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. GESTIÓN**

1. Conciliación
2. Negociación
3. Mediación
4. Arbitraje

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. AFRONTAMIENTO Y RESOLUCIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PREVENCIÓN**

## **RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 10. AUTORREGULACIÓN Y GESTIÓN DE LOS ESTADOS EMOCIONALES EN SITUACIONES DE CONFLICTO**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE AUTORREGULACIÓN Y**

## **AUTOCONTROL**

1. Importancia de la autorregulación y el autocontrol en la IE
2. Beneficios

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. CATEGORÍAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL SEGÚN DISTINTOS MODELOS**

1. Modelo de regulación emocional de Gross
2. Modelo de regulación emocional de Thompson
3. Comparativa de los modelos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL**

1. Supresión de pensamientos
2. Reconsideración emocional
3. Distanciamiento cognitivo

## **RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 11. INTRODUCCIÓN AL COACHING PERSONAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING PERSONAL**

1. Origen y evolución
2. Beneficios
3. Límites

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITOS DE APLICACIÓN**

1. Dimensión laboral
2. Dimensión económica
3. Dimensión social
4. Dimensión de la salud
5. Dimensión de crecimiento personal

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESO**

1. Estructura del proceso
  - Objetivo
2. Características del proceso
  - Niveles lógicos de aprendizaje
  - Resistencia al cambio

## **RESUMEN**

## **AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 12. TÉCNICAS EXPLORATORIAS DEL COACHING PERSONAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ SON LAS TÉCNICAS EXPLORATORIAS?**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. RUEDA DE LA VIDA**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ESCALA DE VALORES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS DAFO**

**UNIDAD DIDÁCTICA 5. CERO PARÁSITOS**

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍNEA DE LA VIDA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. MANDALA PERSONAL**

**UNIDAD DIDÁCTICA 8. VENTANA DE JOHARI**

**UNIDAD DIDÁCTICA 9. IDENTIDAD PÚBLICA**

**UNIDAD DIDÁCTICA 10. REGISTRO DE LAS EMOCIONES**

**UNIDAD DIDÁCTICA 11. CARTOGRAFIADO O MAPA MENTAL**

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**

## **MÓDULO 13. CAPACIDADES BÁSICAS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. AUTOCONOCIMIENTO**

1. Dimensiones
2. Fases
3. Identificación de las debilidades y las fortalezas
  - Debilidades
  - Fortalezas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. AUTOESTIMA**

1. Componentes
2. Desarrollo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. AUTOMOTIVACIÓN**

1. Tipos de motivación
2. Teorías
  - Teorías centradas en el contenido
  - Teorías centradas en el proceso
3. Desarrollo

**RESUMEN**

**AUTOEVALUACIÓN**