



INSTITUTO INTERNACIONAL DE  
CIENCIAS DEPORTIVAS

MÁSTER

---

**MÁSTER EN TRATAMIENTO E  
INTERVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL  
ESTRÉS EN EL DEPORTE DE  
COMPETICIÓN**

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -

ECD047



# MÁSTER EN TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

## METODOLOGÍA

Este **Máster en Tratamiento e Intervención de la Ansiedad y el Estrés en el Deporte de Competición** está dirigido a profesionales, técnicos y todas aquellas personas que estén interesadas en el ámbito profesional relacionado con el deporte.

Con el estudio de este pack de materiales didácticos el alumnado podrá adquirir las competencias profesionales que le permitan desarrollar nuestra capacidad de comunicación asertiva y negociación a la hora de afrontar y prevenir conflictos, así como analizar qué estrategias de prevención, control y manejo de estrés laboral existen, así como el modo de llevarlas a la práctica.

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 el Instituto Internacional de Ciencias Deportivas. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

## FICHA TÉCNICA



CARGA HORARIA  
DE 300H



MODALIDAD  
A DISTANCIA



DURACIÓN DE  
HASTA UN AÑO



CURSO INICIAL  
ONLINE



TUTORÍAS  
INDIVIDUALES



IDIOMA  
CASTELLANO





## IMPORTE TOTAL

---

VALOR ACTUAL:  
~~4580€~~ 395€

PAGO  
FRACCIONADO  
DISPONIBLE

DIFERENTES  
MÉTODOS DE  
PAGO

ENVÍO DEL  
DIPLOMA  
INCLUIDO

## RECONOCIMIENTO

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EN TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN**”, del INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEPORTIVAS, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP.

Además, el alumno podrá solicitar una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo – DQ y Universidad de CLEA con un reconocimiento de 12 ECTS.



# PLAN DE ESTUDIOS

---

## **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES**

1. Introducción. Antecedentes históricos del estrés
2. Conceptos Básicos
3. Desencadenantes y causas del estrés
4. Tipos de estrés
5. Síntomas del estrés
6. Consecuencias del estrés

## **MÓDULO 2. TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS INFANTIL EN NIÑOS Y ADOLESCENTES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD INFANTIL**

1. La ansiedad
2. Las fobias infantiles
3. Clasificación de los trastornos de ansiedad en la infancia
4. Tratamiento de los trastornos de ansiedad en la infancia

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. TRASTORNOS DEL SUEÑO Y TRASTORNOS DE LA ELIMINACIÓN**

5. Trastornos del sueño
6. Trastornos de la eliminación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTOESTIMA INFANTIL**

1. Introducción
2. ¿Cómo se construye la autoestima?
3. Orígenes de la autoestima
4. Importancia de la autoestima
5. Evaluación de la autoestima
6. Influencia de padres y profesores en el desarrollo de la autoestima

## **MÓDULO 3. TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS LABORAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS LABORAL**

1. Introducción
2. Concepto y Modelos Teóricos del estrés laboral
3. Desarrollo del Estrés Laboral
4. Tipos de estrés Laboral
5. Causas del Estrés Laboral
6. Síntomas del estrés laboral
7. Consecuencias del Estrés Laboral

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BURNOUT**

1. ¿Qué es el Burnout?
2. Tipos de Burnout
3. Fases del Burnout
4. Causas del Burnout
5. Síntomas del Burnout
6. Consecuencias del Burnout
7. Relaciones entre Estrés y Burnout

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL**

1. Medidas de prevención e intervención
2. Técnicas para la prevención del estrés
3. Intervención en situaciones de crisis

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas
4. Creatividad y Auto-realización en el trabajo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL**

1. Imaginación/Visualización
2. Entrenamiento asertivo
3. Técnica de control de la respiración
4. Administración del tiempo
5. La relajación

### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS COGNITIVAS**

1. Solución de problemas
2. Detención del pensamiento
3. La inoculación del estrés
4. La sensibilización encubierta
5. Terapia racional emotiva de Ellis

## **UNIDAD DIDÁCTICA 11. TÉCNICAS GRUPALES**

1. Dinámicas de grupos

## **MÓDULO 4. TRATAMIENTO E INTERVENCIÓN DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 12. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN**

1. Introducción
2. Activación, ansiedad y estrés
3. Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

### **UNIDAD DIDÁCTICA 13. LA AUTOESTIMA EN EL DEPORTISTA DE ELITE: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Cómo hacer frente a las críticas
4. Responder a las quejas
5. Creatividad y auto-realización en el trabajo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 14. EL LIDERAZGO EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN**

6. Introducción
7. Liderazgo
8. Estilos de liderazgo
9. Enfoques en la teoría del liderazgo
10. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

## **MÓDULO 5. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA, EL AUTOCONTROL, EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 15. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Introducción
2. Conocerse a sí mismo
3. Honestidad emocional
4. Energía emocional
5. Retroinformación emocional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 16. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (I)**

1. Asertividad y empatía
2. Autoestima
3. Habilidades de comunicación: el lenguaje emocional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 17. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (II)**

1. Control del estrés y la ansiedad
2. Negociación y resolución de conflictos

## **UNIDAD DIDÁCTICA 18. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Pensamientos positivos
2. Imaginación/visualización
3. Autocontrol
4. Reestructuración cognitiva
5. Resolución de problemas

## **UNIDAD DIDÁCTICA 19. DIRECCIÓN Y GESTIÓN EMPRESARIAL CON INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Las organizaciones vistas desde el punto de vista de la IE
2. Ventajas del uso de la IE en la empresa
3. RR.HH. con IE
4. Gestión del tiempo
5. Gestión de equipos de trabajo
6. Gestión de reuniones

## **UNIDAD DIDÁCTICA 20. COMUNICACIÓN NO VIOLENTA**

1. Introducción a la comunicación no violenta
2. Comunicación no violenta: dar paso a la compasión
3. Comunicación empática
4. Comunicación no violenta en los grupos
5. Observar sin enjuiciar
6. Cómo pedir y recibir
7. Expresar enfado y reconocimiento

## **UNIDAD DIDÁCTICA 21. DINÁMICAS DE GRUPOS**

1. La dinámica de grupos en la actualidad
2. Principios de cohesión
3. Técnicas de grupo. Definición
4. Técnicas de presentación
5. Técnicas de conocimiento y confianza
6. Técnicas para el estudio y trabajo de temas
7. Técnicas de creatividad
8. Técnicas de evaluación y feedback

