

# MÁSTER

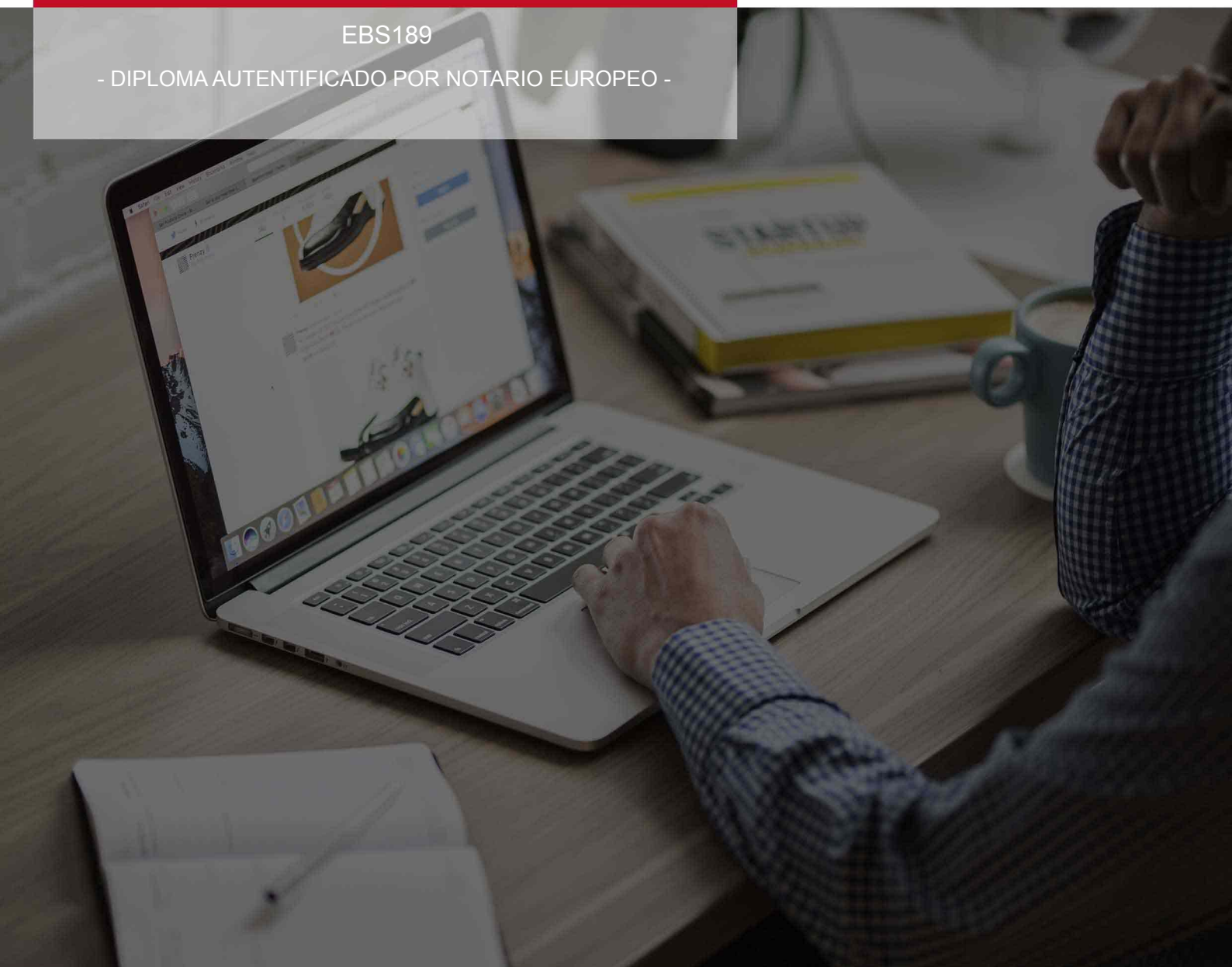
---

## MÁSTER EXPERTO EN GESTIÓN EMOCIONAL DE LA AUTOESTIMA



EBS189

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



## DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Gestión Emocional de la Autoestima** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer la definición y características de la autoestima, la autoestima a través de la historia, el autoconcepto, la autorealización, la personalidad, autoconocimiento e inteligencia emocional, las técnicas para aumentar la inteligencia emocional, la autoestima en la infancia, las habilidades sociales y autoestima y los trastornos relacionados con la autoestima, entre otros aspectos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirá hacer un seguimiento de los conocimientos adquiridos a lo largo del curso de forma autónoma.

En ambas modalidades 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  
A DISTANCIA / ONLINE   
\*Ambas modalidades incluyen módulos con clases en directo

CURSO INICIAL  
ONLINE

TUTORIAS  
PERSONALIZADAS

IDIOMA  
CASTELLANO

DURACIÓN  
HASTA UN AÑO   
\*Prorrogable

## IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 1580€

VALOR ACTUAL: 395€

## CERTIFICACIÓN OBTENIDA

---

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el “**MÁSTER EXPERTO EN GESTIÓN EMOCIONAL DE LA AUTOESTIMA**”, de ELBS ESCUELA DE LIDERAZGO.

Los diplomas llevan el sello de **Notario Europeo** que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional. Además, dispone del reconocimiento **Cum Laude**. Este distintivo lo otorga Emagister a los centros educativos y escuelas de negocios, que hayan recibido la mejor valoración de los servicios formativos prestados por los estudiantes.

## REDES SOCIALES

---

 [www.facebook.com/escuelaelbs](http://www.facebook.com/escuelaelbs)

 [www.linkedin.com/company/elbs-escueladeliderazgo](http://www.linkedin.com/company/elbs-escueladeliderazgo)

 [@escuela\\_elbs\\_formacion](https://www.instagram.com/escuela_elbs_formacion)

 [www.escuelaelbs.com](http://www.escuelaelbs.com)

 [@ELBS\\_School](https://twitter.com/ELBS_School)

 [www.escuelaelbs.com/blog](http://www.escuelaelbs.com/blog)

# CONTENIDO FORMATIVO

---

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA**

1. Introducción al estudio de la autoestima
2. ¿Qué es la Autoestima?
3. Desarrollo de la Autoestima
  - Grados de autoestima
4. Importancia de la autoestima positiva
5. Autoestima Alta y Baja
6. Indicadores de Autoestima

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LA HISTORIA**

1. Breve reseña histórica
2. La autoestima en el mundo real
3. La Autoestima en el capitalismo
4. La Autoestima en el comunismo
5. La Autoestima en el socialismo
6. El concepto capitalista de la Autoestima: Críticas y controversia

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL AUTOCONCEPTO**

1. Conceptos y teorías
2. Evaluación
  - Técnicas de Autoinforme
  - Técnicas de Observación
3. Programas de Intervención

## **UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTORESPETO Y AUTOREALIZACIÓN**

1. Autorespeto
2. Como hacer frente a las críticas: Responder a las quejas
  - Las críticas
  - Responder a las quejas
3. Creatividad y Auto-realización en el trabajo
  - Auto-realización en el trabajo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL**

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

## **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Imaginación/visualización
2. Reestructuración cognitiva
3. Autocontrol
4. La resolución de conflictos
  - Resolución de problemas
5. Técnicas de resolución de conflictos: la negociación y la mediación

- Negociación
- Mediación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 7. AUTOESTIMA EN LA INFANCIA**

1. ¿Cómo se construye la autoestima?
2. Orígenes de la autoestima
3. Importancia de la autoestima en la infancia
  - Factores de riesgo y factores protectores
  - Características de los niños con alta y baja autoestima
  - Actitudes o posturas en los niños que habitualmente indican una baja autoestima
  - Características de un niño con alta autoestima
  - ¿Qué promueve la autoestima infantil?
4. Evaluación de la autoestima
  - Definirse a sí mismo y potenciar los aspectos positivos de cada
  - Identificación de los sentimientos
  - Resolución de problemas
  - Autoafirmaciones
  - Autocontrol
  - Imagen corporal
  - Habilidades de comunicación
5. Influencia de padres y profesores en el desarrollo de la autoestima
  - Pautas para padres para aumentar la autoestima infantil
  - Estrategias para padres que aumentan la autoestima infantil
  - Conducta que padres y educadores deben evitar
  - ¿Cómo corregir al niño sin dañar su autoestima?
6. Resumen de estrategias para fortalecer la autoestima en niños
  - ¿Qué podemos hacer día a día en casa o en la escuela?

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES SOCIALES Y AUTOESTIMA**

1. Emociones e inteligencia emocional
  - Funciones de las emociones
2. Habilidades sociales y autoestima
  - Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
3. Asertividad y empatía
  - La asertividad
  - La empatía

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TRASTORNOS RELACIONADOS CON LA AUTOESTIMA**

1. Trastornos afectivos y su relación con la autoestima
  - Trastorno de desregulación destructiva del estado de ánimo
  - Trastorno de depresión mayor
  - Trastorno depresivo persistente o distimia
2. Trastorno bipolar
3. Otros trastornos psicológicos y autoestima
  - Trastorno dismórfico corporal
  - Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos
  - Trastorno de ansiedad: fobia social
  - Trastorno de la personalidad evasiva