

Master en Estrés Laboral



# ÍNDICE

**1** | Somos Educa Business School

**2** | Rankings

**3** | Alianzas y acreditaciones

**4** | By EDUCA EDTECH Group

**5** | Metodología LXP

**6** | Razones por las que elegir Educa Business School

**7** | Programa Formativo

**8** | Temario

**9** | Contacto

## SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**EDUCA Business School** es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

## RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**Educa Business School** se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



FONDO  
SOCIAL  
EUROPEO



## BY EDUCA EDTECH

---

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

### 1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



### 2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



### 3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

## 4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



## 5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



## Master en Estrés Laboral



**DURACIÓN**  
600 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación Expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional



### EDUCA BUSINESS SCHOOL

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expide el presente título propio

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

Y para que conste expido la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

Firma del Alumno/a  
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica  
NOMBRE DE ÁREA MANAGER



Con el aval del Consejo Español del Comercio Exterior y Social de la UNESCO (Ibero-Productores 2002)

## Descripción

---

Este Master en Estrés Laboral le ofrece una formación especializada en la materia. Este Master online de Técnico Profesional de Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral le ofrece una formación especializada en la materia. Las técnicas de control y las habilidades de inteligencia emocional son prácticas y destrezas fundamentales en situaciones donde confluyen varias personas y en concreto en el aspecto laboral, así El Máster se convierte en una oportunidad solvente para aquellos que aún integrados perfectamente en su puesto de trabajo deban actualizar y ampliar conocimientos o ejercitarse en nuevos aspectos como los que presentamos.

## Objetivos

---

Uno de los objetivos principales será enseñar al alumno los conceptos básicos relacionados con la Inteligencia Emocional y el Estrés, para que sea capaz de identificar las emociones, efectos y acciones que pueda provocar una situación del conflicto. La filosofía de trabajo está basada en el entendimiento de conceptos conductuales y técnicas, así como su correcta aplicación en el mundo laboral. En consecuencia a los objetivos establecidos el alumno podrá contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las técnicas de control e inteligencia emocional, asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos. Por último destacar la importancia de la idea que el alumno debe interiorizar, al tratarse de un trabajo o tarea de congruencia directa con personas, las cualidades de empatía, responsabilidad y capacidad de dirección deben ser primordiales en la persona que encarne el perfil en cuestión, por tanto éste es uno de los objetivos del curso más abstracto pero a la vez completamente integrado en el contenido. - Profundizar en la comprensión del concepto de estrés, su origen e historia, así como en las principales teorías que lo explican y reconocer las principales causas del estrés, las situaciones estresantes que se presentan con mayor probabilidad así como los estresores más comunes. - Adquirir conocimientos para llevar a cabo actuaciones de prevención e intervención en situaciones de estrés y ansiedad, tanto a nivel individual como colectivo. - Reconocer el impacto y la gran influencia de las actitudes, creencias y comportamientos de basados en los principios de la inteligencia emocional sobre el éxito laboral de un sujeto y la calidad de vida. - Delimitar el marco teórico de la inteligencia emocional, analizando los conceptos que se consideran claves para comprender la inteligencia emocional y sus implicaciones en la vida de una persona. - Adquirir conocimientos teóricos que ayuden a asumir que las emociones están presentes a lo largo de la vida y que una buena gestión de dichas emociones va a favorecer la consecución de metas y objetivos que la persona quiera alcanzar.

## Para qué te prepara

---

Este Master en Estrés Laboral está dirigido a todos aquellos profesionales de esta rama profesional. Además este máster online de Técnico Profesional de Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral está dirigido a cualquier profesional que tenga competencias relacionadas con las prácticas de control emocional y control del estrés de los miembros que conforman la organización, así como a personas que por las relaciones humanas que mantengan, estén interesadas en descubrir cuestiones relacionadas con la inteligencia emocional y el estrés.

## A quién va dirigido

---

Este Master en Estrés Laboral le prepara para conseguir una titulación profesional. el master Online de Técnico Profesional de Inteligencia Emocional y Control del Estrés Laboral prepara al alumno para dominar a nivel teórico-práctico las técnicas de control del estrés e inteligencia emocional más eficaces y útiles, estableciendo unas prioridades para que en función de la situación de la que se trate el alumno sea capaz de escoger la técnica que mejor resuelve el conflicto que se desarrolle.

## Salidas laborales

---

Formadores, Psicólogos, Coaching Empresarial, Pedagogos, Profesores, Educadores, Instructores.

## TEMARIO

---

### PARTE 1. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

#### MÓDULO 1. INTELIGENCIA Y EMOCIONES

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

1. La Inteligencia
2. Inteligencia Interpersonal
3. Inteligencia Intrapersonal
4. Breve Historia de la medición de la Inteligencia
5. Orígenes de los test de Inteligencia
6. Aportaciones de los test de Inteligencia

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

1. Las emociones
2. La Pasión y la Razón

#### MÓDULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto de Inteligencia Emocional
2. Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
3. Componentes de la Inteligencia Emocional
4. Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
5. Evaluación de la Inteligencia Emocional

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL LIDERAZGO

1. Liderazgo
2. Enfoques en la teoría del liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. El papel del líder
5. El líder como coach. Utilizando la Inteligencia Emocional

##### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO EN LAS ORGANIZACIONES ACTUALES

1. La Importancia de los equipos en las organizaciones actuales
2. Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
3. Composición de equipos, recursos y tareas
4. Los procesos en los equipos

##### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

1. La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo

2. Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

1. Programa de entrenamiento
2. Técnicas de desarrollo en equipo

MÓDULO 3. ESTRÉS, ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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 10. 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 11. 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

MÓDULO 4. LA AUTOESTIMA

UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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

#### MÓDULO 5. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

##### UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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 14. 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 15. TÉCNICAS GRUPALES

1. Dinámicas de grupos

#### PARTE 2. DETECCIÓN DEL SÍNDROME DE ESTRÉS

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINIENDO EL ESTRÉS

1. Consideraciones semánticas generales
2. El concepto popular de estrés
3. El concepto científico de estrés

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA TEORÍA CLÁSICA DEL ESTRÉS

1. La reacción de lucha-huida
2. El síndrome general de adaptación
3. La Psicoendocrinología de Mason
4. Los sistemas diencefálicos de Hess

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL CONCEPTO ACTUAL DE ESTRÉS

1. La naturaleza del estímulo
2. Las respuestas de estrés
3. La naturaleza de la relación estímulo-respuesta

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL ESTRÉS PSICOLÓGICO Y SOCIAL

1. El estrés psicológico
2. Los factores externos de estrés

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PSICOSOMÁTICA DEL ESTRÉS

1. La biología de las emociones
2. Las enfermedades de adaptación
3. El equilibrio homeostasis-alostasis
4. El "efecto acontecimientos vitales"
5. Los factores internos de estrés: La Reactividad al estrés
6. Los factores moduladores de la respuesta de estrés

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA PSIQUIATRÍA DEL ESTRÉS

1. La psicopatología reactiva
2. El concepto de síndrome de estrés
3. Diagnóstico y clasificación de los síndromes de estrés

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. LOS SÍNDROMES POR ESTRÉS AGUDO

1. El trastorno por estrés agudo
2. La desregulación neurovegetativa
3. El síndrome de autoestrés

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

1. Clasificación
2. Etiología
3. Epidemiología
4. Patogenia
5. Clínica
6. Evolución y pronóstico
7. Tratamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. LOS SÍNDROMES DE ESTRÉS CRÓNICO

1. Estrés y depresión
2. Transformación de la personalidad por estrés
3. El trastorno por estrés extremo
4. El síndrome de Estocolmo
5. El síndrome de "luz de gas"
6. El síndrome metabólico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. EL SÍNDROME DE DESGASTE PROFESIONAL

1. El estrés laboral
2. Definición de burnout
3. Clínica
4. Evolución
5. Diagnóstico
6. Tratamiento
7. Prevención
8. El síndrome del cuidador

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL SÍNDROME DE ACOSO PSICOLÓGICO EN EL TRABAJO O “MOBBING”

1. Evolución y definición del concepto
2. Las estrategias de acoso
3. Patogenia
4. Las fases del acoso
5. Clínica

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. LOS TRASTORNOS ADAPTATIVOS

1. Concepto y definición
2. Epidemiología
3. Clínica
4. Clasificación
5. Evolución
6. Tratamiento

## UNIDAD DIDÁCTICA 13. CRISIS EMOCIONALES

1. El concepto de crisis
2. Psicología de la crisis
3. La evolución de una crisis
4. Condicionantes de la crisis
5. Clasificación de las crisis
6. La intervención en la crisis

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. PSICOMETRÍA DEL ESTRÉS

1. Observación de conductas y autorregistros
2. Cuestionarios, inventarios y escalas
3. Pruebas psicofisiológicas
4. Métodos endocrinos
5. Tests proyectivos
6. Entrevista Clínica
7. La integración psicométrica en la evaluación clínica del estrés

## UNIDAD DIDÁCTICA 15. EL TRATAMIENTO DE LOS SÍNDROMES DE ESTRÉS

1. La formación personal del terapeuta
2. Técnicas psicoterapéuticas específicas
3. Tratamientos farmacológicos

## UNIDAD DIDÁCTICA 16. PSICOTERAPIA AUTÓGENA

1. Principios de la psicoterapia autógena
2. Fundamentos neurobiológicos
3. Correlatos psicofisiológicos
4. Fenómenos subjetivos en el estado autógeno
5. Los métodos de psicoterapia autógena

## UNIDAD DIDÁCTICA 17. PSICOTERAPIA SECUENCIAL INTEGRADORA

1. Apéndice: Instrumentos de medida
2. Nota bibliográfica

## PARTE 3. TECNOESTRÉS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DESARROLLO CONCEPTUAL DE LA EXPERIENCIA DE TECNO ESTRÉS

1. Introducción
2. Concepto y definición de la experiencia de tecno estrés
3. Tipología de la experiencia de tecno estrés
  1. - La experiencia de tecnostrain
  2. - La experiencia de tecnoadicción
4. Perfil de la persona tecnoestresada
  1. - Perfil de la persona que experimenta tecnostrain
  2. - Perfil del tecnoadicto

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PROCESO DE ETIOLOGÍA DEL TECNOESTRÉS

1. Introducción
2. Modelos explicativos del tecnoestrés
  1. - Modelo de estrés y coping
  2. - Modelo de ajuste persona-ambiente
  3. - Modelo vitamínico
  4. - Modelo conceptual de comprensión del tecnoestrés
  5. - Modelos de demandas-recursos
3. Antecedentes del tecnoestrés
  1. - Demandas relacionadas con la tecnología
  2. - Falta de recursos relacionados con la tecnología
  3. - Falta de recursos personales
4. Consecuencias del tecnoestrés

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROTOCOLO DE EVALUACIÓN Y DIAGNÓSTICO DEL TECNOESTRÉS

1. Introducción
2. La relevancia de la evaluación del tecnoestrés
3. Herramientas de evaluación del tecnoestrés
  1. - Cuestionarios parciales sobre tecnoestrés
  2. - Cuestionarios sobre la experiencia de tecnostrain
  3. - Cuestionarios sobre la experiencia y el proceso de tecnoestrés: el RED-Tecnoestrés
4. Dificultades y recomendaciones en la evaluación del tecnoestrés

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ESTRATEGIAS Y PROTOCOLO DE PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL TECNOESTRÉS

1. Introducción
2. La relevancia de la prevención y la intervención
3. Estrategias de prevención del tecnoestrés
  1. - Estrategias de prevención sobre el sistema social: el usuario

2. - Estrategias de prevención sobre el sistema social: la organización
3. - Estrategias de prevención sobre el sistema tecnológico
4. Estrategias de intervención del tecnoestrés
  1. - Estrategias de intervención secundaria del tecnoestrés
  2. - Estrategias de intervención terciaria del tecnoestrés
5. Dificultades y recomendaciones en la intervención del tecnoestrés

#### PARTE 4. ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

1. Introducción a la Psicología Clínica
2. Evaluación psicológica y clínica
  1. - La importancia científica de los modelos
  2. - Modelo psicométrico del atributo
  3. - Modelo médico
  4. - Modelo Dinámico
  5. - Modelo fenomenológico
  6. - La evaluación conductual
  7. - Implicaciones evaluativas de la Psicología Cognitiva
  8. - Modelos integradores: enfoque bio-psico-social
3. Habilidades del terapeuta

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. NOCIONES PSICOLÓGICAS BÁSICAS

1. Concepto de salud
  1. - Salud y enfermedad
  2. - Protección de la salud
  3. - Factores que determinan la salud
2. Aspectos emocionales implicados en la enfermedad
3. La motivación
4. Frustración y conflicto
5. Salud mental y psicoterapia

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONCEPTO DE SITUACIÓN DE CRISIS

1. Concepto de "situación en crisis".
  1. - Características de la intervención en crisis
  2. - Objetivos de la intervención en crisis.
  3. - Fases de la intervención en crisis.

##### UNIDAD DIDÁCTICA 4. EMOCIONES ASOCIADAS A LA SITUACIÓN DE CRISIS

1. Cerebro emocional
  1. - Amígdala
  2. - Hipocampo
  3. - Área septal y corteza cingulada
2. ¿Qué es una emoción?
  1. - Clasificación de las emociones

3. Biología de la emoción
4. Gestión de las emociones
5. Emociones asociadas a las situaciones de crisis
  1. - El pánico
  2. - El miedo
  3. - La ira
  4. - La apatía
  5. - La culpa
  6. - Necesidad de la gestión de emociones.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. REACCIONES PSICOPATOLÓGICAS POSTRAUMÁTICAS: CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

1. Reacciones psicopatológicas postraumáticas
  1. - Trastorno de estrés agudo
  2. - Trastorno de pánico
  3. - Fobia específica
  4. - Trastorno de ansiedad generalizada
  5. - Trastorno obsesivo-compulsivo
2. Trastorno de estrés postraumático: criterios diagnósticos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

1. Trastorno por Estrés Postraumático
  1. - Orígenes del estudio del Trastorno por Estrés Postraumático.
  2. - Características del Trastorno por Estrés Postraumático
2. Factores de riesgo en el estrés postraumático
  1. - Alteraciones neurofisiológicas en el Trastorno por Estrés Postraumático
3. Intervención ante el Trastorno por Estrés Postraumático

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS DE EXPOSICIÓN

1. Introducción a las terapias y técnicas de exposición
2. Fundamentos teóricos de las terapias de exposición
  1. - Primeras teorías conductuales
  2. - Habitación
  3. - Extinción
3. Tipos de exposición
  1. - Exposición en vivo
  2. - Exposición simbólica
  3. - Exposición en grupo
4. Factores que modulan los resultados de la exposición
  1. - Espaciamiento entre sesiones y duración
  2. - Apoyo durante la exposición
  3. - Conductas de seguridad
  4. - Activación del miedo
5. Procedimiento de aplicación
  1. - Planificación de sesiones de exposición afectivas
  2. - Minimización de factores inhibidores del éxito en el tratamiento

6. Ejemplos de aplicación de las técnicas de exposición

1. - Fobia social
2. - Trastorno por angustia y agorafobia
3. - Trastornos de estrés postraumático
4. - Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)

