



www.inesalud.com

La escuela de  
formación online líder  
en el sector de la salud



**Curso de Técnicas de Relajación para Personal Sanitario (Titulación  
Universitaria + 4 Créditos ECTS)**

Avalado por:



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes

Curso Tecnicas  
Relajacion...

[Ver curso en la web](#)

# ÍNDICE

1

Sobre  
INESALUD

2

Somos  
INESALUD

3

Nuestros  
valores

4

Metodología  
EDAN

5

Alianzas

6

Razones  
por las que  
elegir  
INESALUD

7

Nombre  
formación,  
datos clave  
y titulación

8

Objetivos  
y salidas  
laborales

9

Temario

10

Becas y  
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

## SOBRE INESALUD

### SUMA CONOCIMIENTO PARA AVANZAR EN SALUD

**INESALUD** es dedicación, vocación y profesionalidad. Es tender la mano, inyectar ánimo y extraer malestar. O lo que es lo mismo, mejorar la vida de los demás y velar por la calidad de su existencia. Porque no concebimos un sistema que no proteja el bienestar y la salud de sus ciudadanos. Como tampoco entendemos el cuidado del plano físico sin el mental. Por eso, **INESALUD** es conocimiento, atención y compromiso. De ahí que nuestra mejor medicina siempre sea la investigación combinada con la pasión que le ponemos a nuestro trabajo día tras día.

## SOMOS INESALUD

**INESALUD** es un centro de educación online especializado en ciencias de la salud que ofrece formación superior con contenidos de alta calidad e impartidos por docentes reconocidos y en activo.

Gracias a la metodología **EDAN** el alumnado aprende de una forma dinámica y práctica, con contenido exclusivo, actualizado y accesible en cualquier momento o lugar, garantizando la máxima flexibilidad de estudio. Además, la formación es impartida por docentes que trasladan todo su conocimiento y experiencia de forma práctica y aseguran un aprendizaje efectivo y adaptado al entorno laboral.

+ 18 años  
formando a especialistas  
de la salud

+ de 50.000  
estudiantes formados

98%  
tasa empleabilidad

## NUESTROS VALORES

### Compromiso

Somos responsables y estamos comprometidos con la sociedad y con su bienestar. Este deber se materializa en ofrecer una formación de calidad con el objetivo de capacitar a los mejores profesionales sanitarios, preparándolos para hacer frente a las exigencias que demanda el sector de la salud.

### Calidad

Nuestra condición es ofrecer un servicio sobresaliente y garantizar la satisfacción del alumnado. Velamos por la excelencia en nuestros procesos, temarios, claustro y oferta formativa. Estamos en constante cambio para responder a las necesidades de los estudiantes y a los avances científicos.

### Aplicabilidad

Nuestra misión es ofrecer un modelo de aprendizaje práctico, que desarrolle el potencial del alumnado y sea de aplicación directa en su sector. Somos dúctiles, nos ajustamos a la realidad y entendemos que nuestro objetivo es instruir y preparar a profesionales en el mundo de la salud.

### Empatía

La sociedad y su bienestar nos importan. Somos humanos y sensitivos. Nos esforzamos por entender las circunstancias de las personas que nos rodean y aplicamos la escucha activa, captando, comprendiendo y aliviando.



# METODOLOGÍA EDAN

La Metodología EDAN es un sistema pedagógico basado en el aprendizaje activo. Esto significa que el alumnado adquiere conocimientos de forma práctica y dinámica, interactuando con otros compañeros del ámbito de la salud y desarrollando su capacidad crítica mediante supuestos reales. Esta metodología se define por ser:

## Eficaz

INESALUD ofrece una formación útil y efectiva. La metodología EDAN tiene en cuenta las circunstancias del alumnado y el tiempo del que dispone. Por eso, el profesorado muestra un fiel compromiso con el estudiante e imparte la formación de forma clara y directa, combinando sus objetivos con las necesidades del mercado laboral.

## Dinámica

Un aprendizaje interactivo, en un campus dinámico y con recursos multimedia, permite al estudiante profundizar en el contenido y desarrollar su pensamiento crítico de una forma entretenida y enriquecedora. A través de la gamificación y de actividades con supuestos, el alumnado afianza conocimientos y refuerza lo aprendido.

## Activa

El alumnado es el protagonista y se potencia que aprenda de forma proactiva y desenvuelta. En este sentido, se persigue que los estudiantes sean participativos y compartan su conocimiento y visión. Para cumplir con este objetivo, se favorece el collaborative learning, trabajando en equipo y compartiendo ideas y opiniones a través de foros.

## Nutritiva

La formación de INESALUD se enmarca en el contexto actual de la medicina y los contenidos impartidos están actualizados según las novedades e investigaciones del sector. Los docentes, por su parte, priman una enseñanza aplicada al entorno laboral y se sirven de su experiencia para ofrecer un aprendizaje basado en casos reales.

## ALIANZAS

INESALUD ofrece información en salud de la mano de un referente en el sector:



Gracias a esta asociación, el alumnado se forma con los mejores profesionales del sector, en activo y con gran experiencia como docentes y especialistas de la salud. Además, ambas entidades fomentan la investigación y la actualización de prácticas en el entorno de la salud, organizando congresos de forma continuada.



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA



Universidad Europea  
Miguel de Cervantes



SAN IGNACIO  
UNIVERSITY  
MIAMI, FL



e-CAMPUS  
UNIVERSITY

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR INESALUD



### Contenido de calidad

Diseñado cuidadosamente y actualizado día a día para adaptarse por completo a la realidad laboral del momento.



### Oposiciones

Obtén puntos para la bolsa de trabajo gracias a los cursos de formación sanitaria baremables.



### Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector sanitario y están especializados en diferentes áreas de la medicina.



### Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



### Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



### Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

## Curso de Técnicas de Relajación para Personal Sanitario (Titulación Universitaria + 4 Créditos ECTS)

### Para qué te prepara

El presente Curso en Técnicas de relajación para personal sanitario te prepara como alumno para dominar a nivel teórico-práctico las técnicas de control del estrés y de relajación más eficaces y útiles para que en función de la situación de la que se trate seas capaz de escoger la técnica que mejor resuelve el conflicto que se desarrolle. Además, te ayudará a conocer el estrés laboral y el burnout para su detección precoz.

### Titulación

El presente Curso en Técnicas de relajación para personal sanitario te prepara como alumno para dominar a nivel teórico-práctico las técnicas de control del estrés y de relajación más eficaces y útiles para que en función de la situación de la que se trate seas capaz de escoger la técnica que mejor resuelve el conflicto que se desarrolle. Además, te ayudará a conocer el estrés laboral y el burnout para su detección precoz.



The certificate template features the Inesalud logo at the top center. Below it, the text reads: "INESALUD como centro acreditado para la impartición de acciones formativas expide la siguiente titulación a". This is followed by a line for the student's name: "NOMBRE DEL ALUMNO/A". Below that, it states: "con número de documento XXXXXXXX y acredita ha superado los estudios correspondientes de". The course name is then listed: "Nombre del curso". Further down, it specifies: "con una duración de XXX horas, con una calificación de XXXX y registrado con número de expediente XXXXX expido en Granada, a (día) de (mes) del (año)". At the bottom left, it identifies the academic director: "La Dirección Académica Rafael García-Parrado Carriles". In the center bottom, there are three accreditation logos: ISO 9001, ISO 14001, and IQNET LTD. At the bottom right, there is a line for the student's signature: "Firma del Alumno/a" and a line for the student's name: "NOMBRE DEL ALUMNO".

## Objetivos

- Adquirir conocimiento sobre las técnicas de relajación existentes. - Ofrecer una panorámica general de las situaciones de estrés laboral. - Conocer las relaciones a nivel individual y grupal y cómo afectan a la aparición del burnout. - Obtener herramientas básicas para el autocontrol emocional.

## A quién va dirigido

El Curso en Técnicas de relajación para personal sanitario está dirigido a cualquier profesional cuya profesión esté relacionada con el campo de la salud y quiera adquirir competencias relacionadas con la gestión emocional y control del estrés. Así como personas que estén interesadas en descubrir las técnicas de relajación existentes aplicables al ámbito de la salud.

## Salidas laborales

Con este al Curso en Técnicas de relajación para personal sanitario, podrás encontrar tu camino profesional completando tu formación añadiéndole este curso. Tendrás la oportunidad de poder formar parte de equipos como formador, coaching, psicólogo o educador con formación en técnicas de relajación. ¡Es tu momento, no lo dudes y fórmate con nosotros!

## UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRÉS LABORAL

1. Definición de Estrés
2. Factores de riesgo: las causas desencadenantes del estrés laboral
3. Consecuencias del Estrés Laboral

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. BURNOUT

1. Introducción y definición
2. Definiciones actuales
3. Síntomas
4. Consecuencias a nivel individual y organizacional
5. Etiología
6. Etapas de la aparición del burnout

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL Y RELAJACIÓN

1. Claves para crear visualizaciones efectivas para la autoestima
2. El entrenamiento asertivo para defender tus intereses sin generar conflictos
3. El papel fundamental de la respiración en el autocontrol
4. El control del tiempo en el autocontrol
5. Técnicas de relajación que debes conocer

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN. JACOBSON Y SCHULTZ

1. Definición y aplicación de la técnica
2. Postura corporal
3. Técnicas de tensión-relajación
4. Técnicas de distracción
5. Técnicas de autocontrol
6. Entrenamiento autógeno o técnica de Schultz

## BECAS Y FINANCIACIÓN

Consulta nuestro programa completo de becas en la web

**25%** Beca  
ALUMNI

**20%** Beca  
DESEMPLEO

**15%** Beca  
EMPRENDE

**15%** Beca  
RECOMIENDA

**15%** Beca  
GRUPO

**20%** Beca  
FAMILIA  
NUMEROSA

**20%** Beca  
DISCAPACIDAD

**20%** Beca  
para profesionales,  
sanitarios,  
colegiados/as





## FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

amazon pay

Amazon Pay



PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.





## ¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

## Solicita información sin compromiso

Llámadme gratis

¡Matricularme ya!

## ¿Encuétranos aquí!

### Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

### Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

