



# Masters Profesionales

Master en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud



**INESEM**  
BUSINESS SCHOOL

INESEM BUSINESS SCHOOL

# Índice

Master en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud

1. Sobre Inesem
2. Master en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud

[Descripción](#) / [Para que te prepara](#) / [Salidas Laborales](#) / [Resumen](#) / [A quién va dirigido](#) /

[Objetivos](#)

3. Programa académico
4. Metodología de Enseñanza
5. ¿Porqué elegir Inesem?
6. Orientacion
7. Financiación y Becas

# SOBRE INESEM BUSINESS SCHOOL



INESEM Business School como Escuela de Negocios Online tiene por objetivo desde su nacimiento trabajar para fomentar y contribuir al desarrollo profesional y personal de sus alumnos. Promovemos ***una enseñanza multidisciplinar e integrada***, mediante la aplicación de ***metodologías innovadoras de aprendizaje*** que faciliten la interiorización de conocimientos para una aplicación práctica orientada al cumplimiento de los objetivos de nuestros itinerarios formativos.

En definitiva, en INESEM queremos ser el lugar donde te gustaría desarrollar y mejorar tu carrera profesional. ***Porque sabemos que la clave del éxito en el mercado es la "Formación Práctica" que permita superar los retos que deben de afrontar los profesionales del futuro.***



## Master en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud



DURACIÓN	1500
PRECIO	1795 €
MODALIDAD	Online

Entidad impartidora:



**INESEM**  
BUSINESS SCHOOL

Programa de Becas / Financiación 100% Sin Intereses

## Titulación Masters Profesionales

- Titulación Expedida y Avalada por el Instituto Europeo de Estudios Empresariales “Enseñanza no oficial y no conducente a la obtención de un título con carácter oficial o certificado de profesionalidad.”

# Resumen

Las emociones son un elemento psicológico invisible en el proceso de toma de decisiones, así como en el día a día de cualquier persona. Se ha llegado a tal punto en el que algunos autores afirman que el 90% de decisiones tienen su origen en emociones y el subconsciente. De aquí surge la importancia de controlar las emociones, el autoconocimiento y la empatía. Ahora podrás alcanzar tu máximo potencial con el Master Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud. Un recorrido formativo que permite entender la influencia de las emociones y la interpretación de las de otras personas en nuestra adaptación al medio y nuestra forma de socializar. Explora de forma profesional el autoconocimiento, la motivación, o las habilidades sociales de las personas y forma parte del nuevo rumbo que está tomando la psicología moderna.

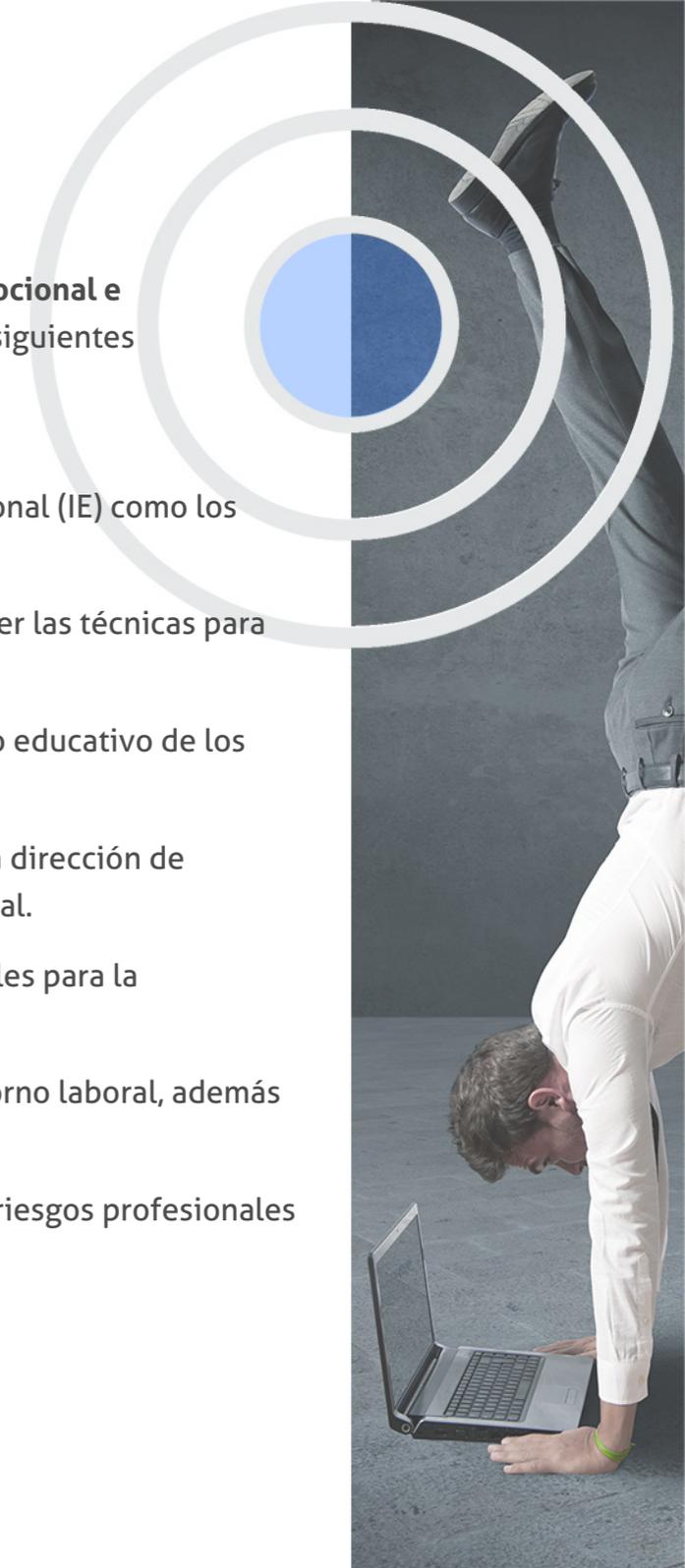
## A quién va dirigido

El Master Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud es una especialización dirigida a profesionales de RRHH o Dirección de empresas que busquen aplicar las técnicas de IE en el trabajo, así como para estudiantes de disciplinas relacionadas que deseen encaminar su futuro profesional a la intervención en emociones y salud con la realización de prácticas externas.

# Objetivos

Con el Masters Profesionales **Master en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud** usted alcanzará los siguientes objetivos:

- Estudiar las distintas teorías de Inteligencia Emocional (IE) como los modelos de Goleman y las teorías de Gardner.
- Desarrollar las habilidades propias de la IE y conocer las técnicas para fomentarlas.
- Comprender la importancia de la IE en el desarrollo educativo de los niños para evitar los problemas emocionales.
- Aplicar la IE y la Programación Neurolingüística a la dirección de Recursos Humanos y gestión empresarial, en general.
- Utilizar técnicas de autocontrol, cognitivas y grupales para la intervención en emociones.
- Evitar situaciones de burnout y ansiedad en el entorno laboral, además de desarrollar la autoestima.
- Promocionar la salud en el trabajo e investigar los riesgos profesionales en distintos puestos de trabajo.





¿Y, después?

### Para qué te prepara

El plan formativo de este Master en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud te prepara para utilizar las emociones como factor de inteligencia en distintos ámbitos como el laboral o el educativo. Por medio de las técnicas más innovadoras, aprenderás a controlar emociones negativas como la ansiedad y el estrés, así como su influencia en la salud. Además, adquirirás las metodologías y habilidades necesarias para amplificar la inteligencia emocional de las personas como la reestructuración cognitiva, el autocontrol o el uso de la imaginación y la visualización. En definitiva, podrás aplicar la inteligencia emocional ante...

### Salidas Laborales

Con este Master Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud completarás tu perfil profesional para trabajar en distintos ámbitos aplicando las técnicas de IE, como puede ser en el Dpto. de RRHH o PRL de cualquier empresa, como Asesor de Inteligencia Emocional, Especialista en IE en gabinetes de psicología, pedagogía, centros de salud o educativos, o Coach Ejecutivo. La versatilidad que proporciona esta formación te permitirá también acceder a ámbitos como la educación donde poder intervenir en la infancia y en la educación primaria teniendo en cuenta el contexto socializador de la escuela.

# ¿Por qué elegir INESEM?



# PROGRAMA ACADÉMICO

Master en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud

Módulo 1. **Introducción a la inteligencia emocional**

Módulo 2. **Taller inteligencia emocional: dinámica de inteligencia emocional**

Módulo 3. **Inteligencia emocional en niños**

Módulo 4. **Inteligencia emocional en el trabajo**

Módulo 5. **Intervención en emociones**

Módulo 6. **El estrés laboral y la ansiedad**

Módulo 7. **Promoción de la salud**

Módulo 8. **Educación para la salud**

Módulo 9. **Proyecto fin de máster**

### Módulo 1. Introducción a la inteligencia emocional

#### Unidad didáctica 1. Introducción a la inteligencia

---

1. La inteligencia
2. Inteligencia interpersonal
3. Inteligencia intrapersonal

#### Unidad didáctica 2. Introducción a la emoción

---

1. ¿Qué es la emoción?
2. La importancia de experimentar emociones
3. Valoración de situaciones y puesta en marcha de las emociones
4. Manifestaciones de la emoción
5. Conceptos relacionados que no son emociones

#### Unidad didáctica 3. Clasificación de las emociones

---

1. Criterios para la clasificación de emociones
2. Emociones básicas o primarias
3. Emociones complejas o secundarias
4. Clasificación dimensional de las emociones
5. Clasificación psicopedagógica de las emociones

#### Unidad didáctica 4. ¿qué es la inteligencia emocional? definición

---

1. Concepto de inteligencia emocional
2. Componentes de la inteligencia emocional

#### Unidad didáctica 5. Teorías de inteligencia emocional: daniel goleman

---

1. Teorías y modelos de la IE La figura de Goleman
2. Modelos de habilidades
3. Modelos mixtos
4. Otros modelos
5. Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner
6. Teoría triárquica de la inteligencia

#### Unidad didáctica 6. Test de inteligencia emocional

---

1. Breve Historia de la medición de la Inteligencia
2. Aportaciones de los test de Inteligencia
3. Ejemplos de test e instrumentos para evaluar la inteligencia emocional
4. Críticas a los test de Inteligencia

## Módulo 2.

### Taller inteligencia emocional: dinámica de inteligencia emocional

#### Unidad didáctica 1.

##### Personalidad y autoconocimiento

---

1. Aproximación al concepto de personalidad
2. Importancia del autoconocimiento
3. Fases de autoconocimiento

#### Unidad didáctica 2.

##### Habilidades relacionadas con la inteligencia emocional (i)

---

1. Asertividad
2. Empatía
3. Autoestima

#### Unidad didáctica 3.

##### Habilidades relacionadas con la inteligencia emocional (ii)

---

1. Control del estrés y la ansiedad
2. Comunicación

#### Unidad didáctica 4.

##### Técnicas para aumentar la inteligencia emocional

---

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

## Módulo 3.

### Inteligencia emocional en niños

#### Unidad didáctica 1.

##### El desarrollo de la inteligencia emocional

---

1. Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia
2. El apego infantil
3. El desarrollo emocional en la etapa de Educación Primaria

#### Unidad didáctica 2.

##### Inteligencia emocional en la educación

---

1. La inteligencia emocional en el ámbito educativo
2. La escuela como contexto socializador
3. El papel de los iguales en el desarrollo de las emociones

#### Unidad didáctica 3.

##### Dificultades emocionales

---

1. Problemas en el desarrollo emocional
2. Factores que influyen en los problemas emocionales
3. Dificultades emocionales en niños

## Módulo 4. Inteligencia emocional en el trabajo

### Unidad didáctica 1. Inteligencia emocional y la vida laboral

---

1. Experiencia laboral y calidad de vida
2. Aplicación de la IE a la vida laboral
3. IE y éxito laboral
4. Establecer objetivos adecuados
5. Competitividad

### Unidad didáctica 2. Pnl e inteligencia emocional

---

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
2. Elementos básicos de PNL
3. Sistemas representacionales
4. Estrategias empleadas en PNL

### Unidad didáctica 3. Dirección y gestión empresarial con inteligencia emocional

---

1. Las organizaciones vistas desde el punto de vista de la Inteligencia Emocional
2. Ventajas del uso de la inteligencia emocional en la empresa
3. RRHH con Inteligencia emocional
4. Gestión del tiempo
5. Gestión de equipos de trabajo
6. Gestión de reuniones

### Unidad didáctica 4. Inteligencia emocional 20

---

1. Inteligencia emocional
2. El autoconocimiento
3. La autogestión
4. La conciencia social
5. La gestión de las relaciones

## Módulo 5. Intervención en emociones

### Unidad didáctica 1. Personalidad, autonocimiento e inteligencia emocional

---

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

### Unidad didáctica 2. Psicoterapia emocional

---

1. Definición de psicoterapia
2. Psicoterapia centrada en las emociones
3. Control emocional
4. Aproximación a la Psicología positiva
5. Terapia Transpersonal
6. Mindfulness Psicoterapia y bienestar
7. Abordaje corporal de las emociones

### Unidad didáctica 3. Técnicas de autocontrol

---

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

### Unidad didáctica 4. 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 5. Técnicas grupales

---

1. Dinámicas de grupos

## Unidad didáctica 6.

### El terapeuta competencias y habilidades

---

1. La figura del terapeuta
2. Características del terapeuta
3. Motivación del terapeuta
4. Actitudes que favorecen la relación terapéutica
5. Características que favorecen la relación terapéutica
6. Habilidades de comunicación

## Módulo 6. El estrés laboral y la ansiedad

### 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

### Unidad didáctica 2.

#### El estrés laboral

---

1. Concepto y modelos teóricos del estrés laboral
2. Desarrollo del estrés laboral
3. Tipos de estrés laboral
4. Causas del estrés laboral
5. Síntomas del estrés laboral
6. Consecuencias del estrés laboral

### Unidad didáctica 3.

#### 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 4.

#### 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 5.

### 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 autorrealización en el trabajo

# Módulo 7.

## Promoción de la salud

### Unidad didáctica 1. Promoción de la salud

---

1. Concepto histórico-social de la salud
2. Factores determinantes de la salud
3. La promoción de la salud

### Unidad didáctica 2. Salud bucodental

---

1. Introducción
2. Enfermedades dentales
3. Enfermedades periodontales
4. Tratamiento
5. Actividades de promoción de salud bucodental

### Unidad didáctica 3. Entorno escolar

---

1. Promoción de salud en los escolares
2. Programas de salud en la escuela

### Unidad didáctica 4. Embarazo y salud

---

1. Promoción de la salud en la mujer
2. Promoción de salud en el niño

### Unidad didáctica 5. Tabaquismo

---

1. Tabaquismo
2. El tabaco y sus componentes
3. Consecuencias del tabaco para la salud
4. Beneficios de la deshabituación tabáquica
5. Promoción de la salud y tabaquismo

## Unidad didáctica 6.

### Inmigración

---

1. Movimientos poblacionales y salud
2. Principales determinantes de salud asociados a la inmigración
3. Problemas de salud derivados de la inmigración
4. Sistemas sanitarios
5. Promoción de la salud en los inmigrantes

## Unidad didáctica 7.

### Desigualdades sociales en salud

---

1. Concepto y determinantes de desigualdades sociales en salud
2. Políticas para disminuir las desigualdades en salud
3. Promoción de la salud en las desigualdades sociales

## Unidad didáctica 8.

### Promoción de la salud en los lugares de trabajo

---

1. Promoción de la salud en los lugares de trabajo
2. Implementación de un programa de promoción de la salud en un centro de trabajo
3. Acciones para promocionar la salud en los lugares de trabajo

## Unidad didáctica 9.

### Actividad física

---

1. Conceptos de actividad física
2. La práctica de actividad física en las distintas etapas de la vida
3. Plan integral para la actividad física y el deporte

## Unidad didáctica 10.

### Dieta equilibrada

---

1. Definición y generalidades
2. Dieta equilibrada
3. Perfil calórico y recomendaciones dietéticas
4. Guías alimentarias: pirámide nutricional
5. Mitos en nutrición y dietética

## Unidad didáctica 11.

### Salud cardiovascular

---

1. Introducción
2. Estrategias de salud
3. Conclusiones

## Unidad didáctica 12.

### Diabetes

---

1. Introducción
2. Riesgos de desarrollar diabetes
3. Plan Mundial contra la Diabetes

# Módulo 8.

## Educación para la salud

### Unidad didáctica 1. Educación para la salud

---

1. Introducción a la educación de salud
2. Factores determinantes de la conducta

### Unidad didáctica 2. Infancia y adolescencia

---

1. Educación de salud en las distintas etapas de la vida
2. Etapa de la infancia
3. Etapa de la adolescencia
4. Programa de salud en la etapa de la infancia y adolescencia

### Unidad didáctica 3. Prevención de enfermedades en la tercera edad

---

1. Introducción al envejecimiento
2. Prevención de enfermedades en la tercera edad

### Unidad didáctica 4. Uso racional de los medicamentos

---

1. Uso racional de los medicamentos
2. Medicamento: conceptos y generalidades
3. Educación para la salud relacionada con medicamentos

### Unidad didáctica 5. Drogodependencias

---

1. Drogodependencias: problema sanitario y social
2. Clasificación de las drogas
3. Alcohol
4. Tabaco
5. Derivados del cannabis
6. Tranquilizantes menores: ansiolíticos y benzodiazepinas
7. Educación para la salud en drogodependencias

### Unidad didáctica 6. Educación para la salud mental

---

1. Concepto de salud mental
2. Los trastornos mentales
3. Algunos aspectos a tener en cuenta para el tratamiento de los trastornos mentales
4. Diagnóstico de la enfermedad mental
5. El entorno del enfermo mental es clave

### Unidad didáctica 7. Estilos de vida

---

1. Concepto de salud y estilos de vida
2. Alimentación
3. Ejercicio físico

### Unidad didáctica 8. Seguridad vial

---

1. Concepto de seguridad vial
2. Consejos de seguridad vial

Módulo 9.  
**Proyecto fin de máster**

# metodología de aprendizaje

La configuración del modelo pedagógico por el que apuesta INESEM, requiere del uso de herramientas que favorezcan la colaboración y divulgación de ideas, opiniones y la creación de redes de conocimiento más colaborativo y social donde los alumnos complementan la formación recibida a través de los canales formales establecidos.



Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno comienza su andadura en INESEM Business School a través de un campus virtual diseñado exclusivamente para desarrollar el itinerario formativo con el objetivo de mejorar su perfil profesional. El alumno debe avanzar de manera autónoma a lo largo de las diferentes unidades didácticas así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes.

El equipo docente y un tutor especializado harán un *seguimiento exhaustivo*, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

Nuestro sistema de aprendizaje se fundamenta en *cinco pilares* que facilitan el estudio y el desarrollo de competencias y aptitudes de nuestros alumnos a través de los siguientes entornos:

## Secretaría

Sistema que comunica al alumno directamente con nuestro asistente virtual permitiendo realizar un seguimiento personal de todos sus trámites administrativos.

## Campus Virtual

Entorno Personal de Aprendizaje que permite gestionar al alumno su itinerario formativo, accediendo a multitud de recursos complementarios que enriquecen el proceso formativo así como la interiorización de conocimientos gracias a una formación práctica, social y colaborativa.

## Revista Digital

Espacio de actualidad donde encontrar publicaciones relacionadas con su área de formación. Un excelente grupo de colaboradores y redactores, tanto internos como externos, que aportan una dosis de su conocimiento y experiencia a esta red colaborativa de información.

## Webinars

Píldoras formativas mediante el formato audiovisual para complementar los itinerarios formativos y una práctica que acerca a nuestros alumnos a la realidad empresarial.

## Comunidad

Espacio de encuentro que permite el contacto de alumnos del mismo campo para la creación de vínculos profesionales. Un punto de intercambio de información, sugerencias y experiencias de miles de usuarios.



Revista Digital

Secretaría

5

pilares del método

Campus Virtual

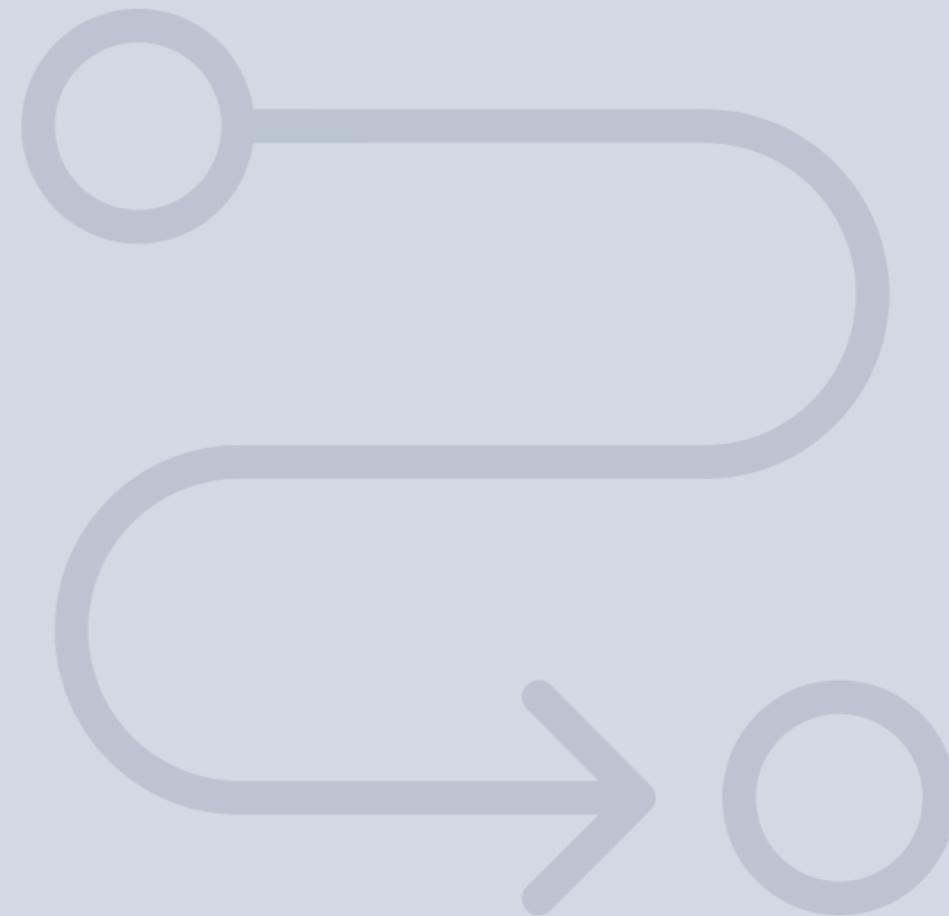
Webinars

Comunidad



## SERVICIO DE **Orientación** de Carrera

Nuestro objetivo es el asesoramiento para el desarrollo de tu carrera profesional. Pretendemos capacitar a nuestros alumnos para su adecuada adaptación al mercado de trabajo facilitándole su integración en el mismo. Somos el aliado ideal para tu crecimiento profesional, aportando las capacidades necesarias con las que afrontar los desafíos que se presenten en tu vida laboral y alcanzar el éxito profesional. Gracias a nuestro Departamento de Orientación de Carrera se gestionan más de 500 convenios con empresas, lo que nos permite contar con una plataforma propia de empleo que avala la continuidad de la formación y donde cada día surgen nuevas oportunidades de empleo. Nuestra bolsa de empleo te abre las puertas hacia tu futuro laboral.



# Financiación y becas

En INESEM

Ofrecemos a nuestros alumnos facilidades económicas y financieras para la realización del pago de matrículas,

todo ello  
**100%**  
sin intereses.

INESEM continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.



20%	<b>Beca desempleo</b>	Para los que atraviesen un periodo de inactividad laboral y decidan que es el momento idóneo para invertir en la mejora de sus posibilidades futuras.
15%	<b>Beca emprende</b>	Nuestra apuesta por el fomento del emprendimiento y capacitación de los profesionales que se han aventurado en su propia iniciativa empresarial.
10%	<b>Beca alumnos</b>	Como premio a la fidelidad y confianza de los alumnos en el método INESEM, ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.

# Masters Profesionales

Master en Inteligencia Emocional e Intervención en  
Emociones y Salud

*Impulsamos tu carrera profesional*



**INESEM**  
BUSINESS SCHOOL

[www.inesem.es](http://www.inesem.es)



958 05 02 05 [formacion@inesem.es](mailto:formacion@inesem.es)

Gestionamos acuerdos con más de 2000 empresas y tramitamos más de 500 ofertas profesionales al año.

Facilitamos la incorporación y el desarrollo de los alumnos en el mercado laboral a lo largo de toda su carrera profesional.