

Máster en Gestión Emocional y Salud Integral



# 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.



## Máster en Gestión Emocional y Salud Integral



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación de Máster en Gestión Emocional y Salud Integral con 1500 horas 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 AREA MANAGER



Con Extranjería, Consellería, Categoría Profesional del Consejo Profesional de la Enseñanza Superior, Resolución 6046/2015

## Descripción

---

El Máster en Gestión Emocional y Salud Integral se presenta como una formación esencial en un momento donde la inteligencia emocional y el bienestar integral son claves tanto en el ámbito personal como profesional. En un contexto laboral cada vez más competitivo y exigente, desarrollar habilidades como el autoconocimiento, el autocontrol y la gestión del estrés se ha convertido en una necesidad imperante. Este máster te dota de las competencias necesarias para abordar estas áreas, explorando desde las teorías de Daniel Goleman hasta las técnicas de intervención emocional y promoción de la salud. Con un enfoque online, tendrás la flexibilidad de formarte desde cualquier lugar, lo que lo convierte en una opción ideal para quienes buscan compatibilizar su desarrollo personal con sus responsabilidades diarias. La demanda de profesionales con estas habilidades está en auge, lo que hace de este máster una inversión valiosa para tu futuro.

## Objetivos

---

'- Desarrollar tu inteligencia emocional mediante las teorías de Daniel Goleman. - Identificar y clasificar emociones para mejorar tu salud integral. - Aplicar técnicas para aumentar tu inteligencia emocional en situaciones cotidianas. - Integrar la inteligencia emocional en la gestión empresarial y la vida laboral. - Dominar la prevención y manejo del estrés laboral para mejorar tu bienestar. - Promover la salud en el entorno laboral a través de prácticas saludables. - Implementar estrategias para la educación en salud mental en la vida diaria.

## Para qué te prepara

---

El Máster en Gestión Emocional y Salud Integral está diseñado para profesionales y titulados del sector interesados en profundizar en la inteligencia emocional y la salud integral. Este programa avanzado abarca desde el manejo del estrés laboral hasta la promoción de la salud, sin ser habilitante para el ejercicio profesional.

## A quién va dirigido

---

El Máster en Gestión Emocional y Salud Integral te capacita para identificar y manejar tus emociones, mejorando la inteligencia emocional tanto en el ámbito personal como laboral. Aprenderás a aplicar técnicas de autoconocimiento y autocontrol, lo que te permitirá gestionar el estrés y la ansiedad de manera eficaz. Además, adquirirás habilidades para promover la salud integral, abordando temas como la salud mental y la prevención de enfermedades. Este máster es una formación complementaria y no habilitante para el ejercicio profesional.

## Salidas laborales

---

'- Consultoría en gestión emocional para empresas - Educación emocional en centros educativos -  
Terapeuta especializado en intervención emocional - Coaching para manejo del estrés y ansiedad -  
Promoción de la salud en entornos laborales - Formador en inteligencia emocional y salud integral -  
Desarrollo de programas de bienestar y autocuidado

## TEMARIO

---

### 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 2.0

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

