

## DATOS GENERALES

## Curso académico

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Tipo de curso</b>        | Master Propio                                       |
| <b>Número de créditos</b>   | 72,50 Créditos ECTS                                 |
| <b>Matrícula</b>            | 990 euros (importe precio público)                  |
| <b>Requisitos de acceso</b> | Licenciados, Graduados y Diplomados universitarios. |
| <b>Modalidad</b>            | On-line   |
| <b>Lugar de impartición</b> |   |
| <b>Horario</b>              | On line   |

## Dirección

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>Organizador</b> | Departament de Psicologia Bàsica  |
| <b>Dirección</b>   | Cristina Esteban Martínez<br>Profesor/a Titular de Universidad. Departament de Psicologia Bàsica. Universitat de València |

## Plazos

|                                |                  |
|--------------------------------|------------------|
| <b>Preinscripción al curso</b> | Hasta 03/01/2022 |
| <b>Fecha inicio</b>            | Enero 2022       |
| <b>Fecha fin</b>               | Diciembre 2022   |

## Más información

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Teléfono</b> | 961 603 000  |
| <b>E-mail</b>   | <a href="mailto:informacion@adeituv.es">informacion@adeituv.es</a> |

## PROGRAMA

## Inteligencia

Concepto de inteligencia  
Origen de las pruebas de inteligencia  
Cociente intelectual  
Aportaciones de los Tests de Inteligencia  
Críticas a los Tests de Inteligencia  
Inteligencias múltiples  
Inteligencia multipersonal e intrapersonal

## Emociones

¿Qué son las emociones?  
Emociones básicas  
Principales características de las emociones  
Diferentes conceptos relacionados con las emociones  
El origen de las emociones  
Influencia de las emociones en la razón  
Influencia de la razón en las emociones  
Funciones de las emociones  
Proceso emocional  
¿Cómo se miden las emociones?

## Inteligencia Emocional

Concepto de Inteligencia Emocional  
Teorías y modelos de Inteligencia Emocional  
Componentes de la Inteligencia Emocional  
Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional  
Aspectos fisiológicos de la Inteligencia Emocional  
Evolución, influencia social y diferencias de género en la Inteligencia Emocional  
Evaluación de la Inteligencia Emocional  
Mitos y verdades del concepto de Inteligencia Emocional

## Estrés

Definición del estrés  
Modelos teóricos del estrés  
Estrés psicosocial  
Estrés y salud  
Estrés y sistema inmune  
Autoevaluación y estudio de casos

#### Las emociones desagradables

---

Ansiedad  
Indefensión  
Depresión  
Ira  
Culpabilidad

#### Las emociones agradables

---

Bienestar psicológico  
Felicidad  
Humor  
Amor  
Flujo  
Optimismo  
Resiliencia  
Autoevaluación y estudio de casos

#### Inteligencia Emocional en el ámbito aplicado

---

Entorno laboral  
Negocios y ámbito organizacional  
Ámbito educativo  
Inteligencia emocional y deporte  
Inteligencia emocional y salud  
Inteligencia emocional en la vida cotidiana  
Artes y emociones que potencian la creatividad  
Creatividad

#### Desarrollo de la Inteligencia Emocional

---

Afrontamiento, gestión. Control y canalización.  
La relajación  
Desensibilización sistemática  
Biofeedback  
Habilidades sociales  
Reestructuración cognitiva  
La meditación

#### Trabajo final de Master

---

Modalidades de investigación  
Principios básicos de la investigación empírica, bibliográfica, estudio de casos y proyectos de intervención.

## PROFESORADO

---

### Francisco Manuel Alonso Plá

Director del Grupo de Investigación DATS (Desarrollo y asesoramiento en tráfico y seguridad vial). Director del Instituto Universitario de Investigación en Tráfico y Seguridad Vial (Universidad de Valencia).

### Cristina Esteban Martínez

Profesor/a Titular de Universidad. Departament de Psicologia Bàsica. Universitat de València

### Christopher Lewis

Doctor of Philosophy (Bath university)

### María José Ramos Borges

Especialista en Mindfulness based Cognitive Therapy for Life por el Oxford Mindfulness de la Universidad de Oxford

### Luis Sebastián Castañares

Director Desarrollo de Proyectos. Negocios Inteligentes 7Experience, S.L. (LUGENERGY)

### María Elvira Vague Cardona

Profesora de la Universidad de Valencia. Psicóloga clínica y jurídica. Teacher MBCT del CMRP (Universidad de Bangor). Doctora en Género. Máster en Investigación en Psicología y en Recursos Humanos.

## OBJETIVOS

Las salidas profesionales que tiene el curso son:

El Máster en Inteligencia Emocional se orienta a la formación de profesionales capacitados para intervenir en las diversas facetas de la inteligencia emocional, en los distintos ámbitos en que estas reacciones tienen especial incidencia (clínico y de la salud, educativo, laboral, etc.).

El Máster eminentemente práctico, tiene como objetivo general la especialización de los participantes en el empleo de métodos y técnicas de prevención y tratamiento y modelos de

actuación en diversas áreas, así como aportar el sustento teórico y empírico (fisiológico, neuropsicológico, comportamental y psicosocial) preciso para una utilización idónea de dichos métodos y técnicas.

En este sentido se pretende introducir a los estudiantes en una de las técnicas que se ha revelado como una de las más efectivas para desarrollar la Inteligencia Emocional, se trata del Mindfulness, una propuesta donde los ejercicios reflexivos van estrechamente ligados con prácticas meditativas, en las que se aprende a gestionar de forma inteligente nuestras emociones. Para ello se fomenta el intercambio reflexivo de opiniones, la utilización de metáforas para comprender conceptos y, sobre todo, la práctica de actividades de meditación, a través de grabaciones que guían al alumno, para entrenar los aspectos pertinentes. A partir de este master pretendemos ofrecer a los alumnos, un conjunto de herramientas básicas para desarrollar su inteligencia emocional y enfrentarse a las diversas situaciones cotidianas y laborales.

Los objetivos del curso son:

1. Adquirir las competencias emocionales necesarias para el desarrollo de la propia inteligencia emocional.
2. Desarrollar las competencias relacionales necesarias para canalizar las emociones en la interacción con los demás.
3. Adquirir estrategias, habilidades y la metodología necesaria para potenciar el desarrollo de dichas competencias en los demás.
4. Adquirir las herramientas necesarias para la implementación de la Inteligencia emocional en ámbitos profesionales concretos.
5. Adquirir nuevas herramientas a los profesionales de distintas áreas (psicólogos, pedagogos, terapeutas) para su desempeño laboral.
6. Aplicar al ámbito del aprendizaje la inteligencia emocional a profesores y personal dedicado a la enseñanza.
7. Gestionar cambios o mejorar diferentes áreas de su vida, tanto personal como profesional.
8. Encaminar la formación o desarrollo profesional hacia esta especialidad a los licenciados, diplomados o estudiantes universitarios que lo deseen.
9. El mindfulness como herramienta idónea para el desarrollo de la inteligencia emocional.

## METODOLOGÍA

Este master y cada uno de los temas de los que se compone, se desarrolla y deberá desarrollarse según los Certificados de Calidad que cumplen los criterios establecidos en las normas UNEEN ISO 9001 y UNE-EN ISO 13485 cuyos alcances contienen a los Cursos de Formación Postgrado pertenecientes al ámbito de la salud y bajo la Modalidad a Distancia: Con especialidad Multimedia.

Esta metodología de estudio consistirá en tomar como referencia de trabajo el manual didáctico y de consulta que se publicará en el Aula Virtual del Curso. A su vez se editarán archivos multimedia que contendrá la grabación de videos tutoriales de presentación y contenido de cada asignatura de las que se compone el curso que se serán elaborados por el equipo docente del master o por quien delegue la Dirección del Máster, según a su criterio.

A partir de ahí, el alumno tendrá como elemento de desarrollo de la materia el Aula Virtual del curso donde se le harán constar los manuales y archivos complementarios multimedia, el apartado de Tutorías del Aula Virtual donde podrán consultar directamente con los profesores las posibles dudas que pudieran tener y los manuales de consulta que serán publicados.