

# Máster en tratamiento e intervención de la ansiedad y el estrés



*Plan de estudios*



**MEDITERRÁNEA**  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

MEDITERRANEA PSICOLOGY SCHOOL



# ÍNDICE

---

Pág.3	Bienvenida del Director
Pág.4	Sobre EM Psicología
Pág.5	Presentación del Máster
Pág.5	- Descripción
Pág.5	- A quién va dirigido
Pág.5	- Salidas profesionales
Pág.6	- Objetivos
Pág.6	- Características
Pág.7	- Programa
Pág.10	- Titulaciones
Pág.10	Financiación

## Metodología

Gracias al Método Mediterránea, diseñado para aportar al alumno las máximas facilidades durante sus estudios y acercarle a la consecución sus objetivos profesionales, garantizamos una formación de primer nivel para un futuro brillante.

El Método Mediterránea surge de combinar los elementos que permiten que cualquier persona consiga especializarse, adquiriendo la formación de calidad y las competencias personales y profesionales que acercarán a nuestros alumnos a conseguir el trabajo de sus sueños. En la Escuela Mediterránea de Psicología, la cercanía y el trato directo con nuestros alumnos son nuestras premisas, por lo que, a pesar de la modalidad online, siempre estarás acompañado.

## Contáctanos

 951 74 30 10

 [info@empsicologia.com](mailto:info@empsicologia.com)

 [empsicologia.com](http://empsicologia.com)



*Formación de primer nivel  
para un futuro brillante*

## **Bienvenida**

---

Soy Manuel Calero, CEO de la Escuela Mediterránea de Psicología y, junto a mi equipo, quiero ayudarte a lograr tus objetivos profesionales a través de la formación superior.

En nuestra escuela de Psicología encontrarás una gran variedad de Masters, Postgrados y Cursos Superiores que te permitirán especializarte en diferentes disciplinas dentro de la Psicología. Además, ponemos a tu disposición nuestros Cursos de autoayuda, para impulsarte a ser la mejor versión de tí mismo.

Nuestra metodología online combina la eficiencia de las nuevas tecnologías con el trato humano y el seguimiento personalizado de nuestros tutores, para que puedas compaginar tus estudios con tus necesidades personales, y sacar el máximo partido de tu paso por la escuela.

En la Escuela Mediterránea de Psicología podemos ayudarte a convertirte en el profesional que deseas ser, proporcionándote todas las herramientas necesarias para conseguirlo.

**Manuel Calero**

## EM Psicología

---

La Escuela Mediterránea de Psicología nace en el seno de un grupo empresarial con más de 30 años de experiencia en el sector de la educación, pionero en formación online y a distancia, con el objetivo de ofrecer programas de calidad que permitan a nuestros alumnos especializarse en diferentes áreas de la Psicología, disfrutando, a su vez, de todas las facilidades posibles.

Con nuestra metodología 100% online, buscamos que nuestros estudiantes nunca tengan que renunciar a formarse, ya sea por tiempo, localización, situación personal, laboral, o incluso económica. Podrás conectarte al campus siempre que quieras y desde el dispositivo que prefieras, teniendo los contenidos disponibles cuando los necesites. Además, podrás financiar tus programas en cómodos plazos.

En nuestra escuela disfrutarás de todas estas ventajas sin que esto perjudique tu experiencia formativa, ya que el trato humano del equipo de Mediterránea, así como de los tutores, estará siempre presente. Podrás contar con profesionales en activo y altamente cualificados que te ayudarán en todo lo que necesites.

# Máster en tratamiento e intervención de la ansiedad y el estrés



## Descripción

---

Lejos de ser normalizados, la ansiedad y el estrés son patologías que afectan gravemente a la salud mental y al bienestar general de las personas, y deben ser tratadas como tal. Es por ello que, dentro del ámbito de la Psicología, es esencial que existan perfiles especializados en estas dolencias que son cada vez más comunes en nuestra sociedad.

## ¿A quién va dirigido?

---

Este Máster es perfecto para graduados en Psicología o profesionales de este campo que quieran dirigir su carrera hacia el tratamiento de la ansiedad y el estrés.

## Salidas Profesionales

---

Además de para trabajar en el ámbito de la Psicología clínica, la formación recibida también puede servir en otras áreas como el Coaching laboral o deportivo, la dirección de equipos, atención a emergencias, etc.

## Objetivos

---

Los trastornos por ansiedad y estrés son dos de las alteraciones de la salud mental más comunes que existen en la sociedad actual, incentivadas por situaciones como la presión laboral, la inestabilidad económica, otros problemas de salud, el aislamiento social, etc.

Para poder ayudar a todas aquellas personas que sufren de ansiedad y estrés a mejorar su calidad de vida y superar su condición, en la Escuela Mediterránea de Psicología creemos firmemente en la formación continua de los profesionales del campo de la Psicología. Es por eso que hemos creado el Máster en tratamiento e intervención de la ansiedad y el estrés, con el objetivo de dar a nuestros estudiantes los conocimientos necesarios para especializarse en esta área.

## Características

---



Modalidad  
**ONLINE**



Duración  
**800h**



Precio  
**995€**



Master  
Classes



Bolsa de  
Empleo



Plazo  
**21 MESES**

# Programa

## Módulo 1. Introducción al estrés, la ansiedad y las habilidades sociales

### 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

## Módulo 2. Tratamiento e intervención de la ansiedad y el estrés infantil en niños y adolescentes

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD INFANTIL

1. La ansiedad
2. Las fobias infantiles
3. Clasificación de los trastornos de ansiedad en la infancia
4. Tratamiento de los trastornos de ansiedad en la infancia

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TRASTORNOS DEL SUEÑO Y TRASTORNOS DE LA ELIMINACIÓN

1. Trastornos del sueño
2. Trastornos de la eliminación

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. AUTOESTIMA INFANTIL

1. Introducción
2. ¿Cómo se construye la autoestima?
3. Orígenes de la autoestima
4. Importancia de la autoestima
5. Evaluación de la autoestima
6. Influencia de padres y profesores en el desarrollo de la autoestima

## Módulo 3. Tratamiento e intervención de la ansiedad y el estrés laboral

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. 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 2. 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 3. 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 4. 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





### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 6. 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 7. TÉCNICAS GRUPALES**

1. Dinámicas de grupos

## **Módulo 4. Tratamiento e intervención de la ansiedad y el estrés en el deporte de competición**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. ACTIVACIÓN, ESTRÉS Y ANSIEDAD EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN**

1. Introducción
2. Activación, ansiedad y estrés
3. Manifestaciones de la ansiedad en la competición
4. Evaluación de la ansiedad, estrés y otros

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA AUTOESTIMA EN EL DEPORTISTA DE ELITE: CONCEPTOS PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS**

1. Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo
2. Auto-respeto
3. Cómo hacer frente a las críticas
4. Responder a las quejas
5. Creatividad y auto-realización en el trabajo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL LIDERAZGO EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN**

1. Introducción
2. Liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. Enfoques en la teoría del liderazgo
5. Aproximaciones teóricas al liderazgo en grupos deportivos

## **Módulo 5. La inteligencia emocional para mejorar la autoestima, el autocontrol, el éxito personal y profesional**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL**

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

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (I)**

1. Asertividad y empatía
2. Autoestima
3. Habilidades de comunicación: el lenguaje emocional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA IE (II)**

1. Control del estrés y la ansiedad
2. Negociación y resolución de conflictos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Pensamientos positivos
2. Imaginación/visualización
3. Autocontrol
4. Reestructuración cognitiva
5. Resolución de problemas



**UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIRECCIÓN Y GESTIÓN  
EMPRESARIAL CON INTELIGENCIA  
EMOCIONAL**

1. Las organizaciones vistas desde el punto de vista de la IE
2. Ventajas del uso de la IE en la empresa
3. RR.HH. con IE
4. Gestión del tiempo
5. Gestión de equipos de trabajo
6. Gestión de reuniones

**UNIDAD DIDÁCTICA 6. COMUNICACIÓN NO  
VIOLENTA**

1. Introducción a la comunicación no violenta
2. Comunicación no violenta: dar paso a la compasión
3. Comunicación empática
4. Comunicación no violenta en los grupos
5. Observar sin enjuiciar
6. Cómo pedir y recibir
7. Expresar enfado y reconocimiento

**UNIDAD DIDÁCTICA 7. DINÁMICAS  
DE GRUPOS**

1. La dinámica de grupos en la actualidad
2. Principios de cohesión
3. Técnicas de grupo. Definición
4. Técnicas de presentación
5. Técnicas de conocimiento y confianza
6. Técnicas para el estudio y trabajo de temas
7. Técnicas de creatividad
8. Técnicas de evaluación y feedback

## Titulación

### - Máster en tratamiento e intervención de la ansiedad y el estrés



## Financiación

En la Escuela Mediterránea de Psicología queremos asegurar que nuestros alumnos cuentan con todas las facilidades para formarse e impulsar su carrera profesional, eliminando barreras de tiempo, movilidad, y también económicas.

Una de las principales medidas que hemos tomado para asegurar que nuestros alumnos pueden acceder a nuestros programas formativos, sin importar su situación económica, es nuestro acuerdo con Sequra, una reconocida compañía experta en financiación para la formación.

Gracias a esta colaboración, podemos ofrecerte la opción de **abonar tu máster, postgrado, curso superior o de autoayuda en 3, 6, 9 o 12 meses**, de forma cómoda, segura e inmediata, sin necesidad de papeleo.

Para financiar tu programa formativo a través de Sequra, basta con seleccionar la opción de pago fraccionado en nuestra plataforma de matriculación, elegir en cuántas cuotas quieres pagar y, ¡listo!



sequra



[www.empsicologia.com](http://www.empsicologia.com)

## SEDE CENTRAL

### MÁLAGA

C/ Steve Jobs 2  
Edificio Excelencia  
29590  
Parque Tecnológico

### MADRID

Avenida San Pablo 28,  
Edificio 2, 2º planta  
28823  
Coslada

### GRANADA

C/Baza Parc. 11  
L. 16-17  
Pol. Ind. Juncaril  
18220 Albolote

### ZARAGOZA

C/ Manuel Lasala  
Nº42, 1ªA  
50006  
Zaragoza



**MEDITERRÁNEA**  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA

MEDITERRANEA PSICOLOGY SCHOOL

 951 74 30 10

 [info@empsicologia.com](mailto:info@empsicologia.com)