VEIGLER
BUSINESS SCHOOL



DIPLOMADO EN PSICOLOGÍA POSITIVA (Titulación EUROPEA VEIGLER BUSINESS SCHOOL + Titulación Universitaria GLOBAL UNIVERSITY MÉXICO)

DVEI021

aen
sociación española
e escuelas de negocios

CECAP

Destinatarios

La Titulación **Diplomado en Psicología Positiva** está dirigida a empresarios, directivos, emprendedores, trabajadores, estudiantes y cualquier persona que pretenda adquirir los conocimientos necesarios en relación con este ámbito profesional.

Permite conocer las nociones básicas sobre psicología, los componentes biológicos del comportamiento humano, las funciones cognitivas del ser humano, la personalidad humana, la comunicación y capacidades relacionales, la aproximación a la psicología positiva, la psicología positiva y la autoestima, la caracterización de las emociones negativas, las técnicas de la psicología positiva, la risoterapia y psicología positiva, *counseling*, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el/la alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Veigler Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

Modalidad

La modalidad de estudio es **ONLINE**. Una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno recibirá acceso a un curso inicial donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Veigler Business School. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

Duración:

La duración del curso es de 150h

Importe:

~~Importe Original: 1920€~~

Importe Actual: 480€

Certificación obtenida

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "**DIPLOMADO EN PSICOLOGÍA POSITIVA (Titulación EUROPEA VEIGLER BUSINESS SCHOOL + Titulación Universitaria GLOBAL UNIVERSITY MÉXICO)**", de VEIGLER BUSINESS SCHOOL, avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máxima institución española de escuelas de negocio.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Este curso no conduce a la obtención de una titulación oficial.*

Contenido formativo

INTRODUCCIÓN

MÓDULO 1. NOCIONES BÁSICAS SOBRE PSICOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITO DE ACTUACIÓN

1. Psicología básica
    - Psicología del aprendizaje
    - Psicología evolutiva
    - Psicología de la personalidad
    - Psicopatología
2. Psicología aplicada
    - Psicología clínica
    - Psicología social
    - Psicología organizacional
    - Psicología educativa
    - Psicología forense

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 2. COMPONENTES BIOLÓGICOS DEL COMPORTAMIENTO HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SISTEMA NERVIOSO

1. Evolución
2. Componentes básicos
    - Neuronas
    - Células gliales
3. Partes
    - Sistema nervioso central
    - Sistema nervioso periférico
4. Funcionamiento
    - Sinapsis
    - Sistema nervioso somático
    - Sistema nervioso autónomo

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SENTIDOS DE LAS PERSONAS

1. Sentidos básicos
    - Vista
    - Tacto
    - Audición
    - Gusto
    - Olfato
2. Sentidos adicionales
    - Termorrecepción
    - Nocicepción
    - Propiocepción
    - Equilibriocepción

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 3. FUNCIONES COGNITIVAS DEL SER HUMANO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NOCIONES BÁSICAS

1. Concepto
2. Historia de la cognición humana

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE FUNCIONES COGNITIVAS

1. Memoria
    - Recuerdo
    - Olvido
2. Atención
    - Factores
    - Clasificación
3. Lenguaje
    - Desarrollo
    - Características de las lenguas naturales

- Funciones básicas
- Funciones complementarias

4. Razonamiento
   - Tipos
   - Enfoque desde la psicología
5. Inteligencia
   - Factores
   - Modelos sobre la estructura de la inteligencia
   - Medición de la inteligencia
6. Percepción
   - Teoría de la Gestalt
7. Aprendizaje
   - Teorías
   - Estrategias
8. Planificación
9. Control motor
10. Juicio
11. Ejecución

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 4. PERSONALIDAD HUMANA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MODELO DE LOS BIG FIVE

1. Extraversión
2. Neuroticismo
3. Apertura a la experiencia
4. Amabilidad
5. Responsabilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TEMPERAMENTO

1. Rasgos de temperamento
   - Actividad
   - Emocionalidad
   - Sociabilidad
2. Tipos de temperamento
   - Temperamento colérico
   - Temperamento melancólico
   - Temperamento flemático
   - Temperamento sanguíneo

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 5. COMUNICACIÓN Y CAPACIDADES RELACIONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO COMUNICATIVO

1. Emisor
2. Receptor
3. Canal
4. Código
5. *Feedback*
6. Contexto

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TIPOS DE COMUNICACIÓN

1. Comunicación verbal
    - Comunicación oral
    - Comunicación escrita
2. Comunicación paraverbal
3. Comunicación no verbal

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CAPACIDADES RELACIONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EMPATÍA

1. Tipos
    - Empatía cognitiva
    - Empatía emocional
    - Empatía somática
    - Empatía social

UNIDAD DIDÁCTICA 5. RAPPORT

1. Técnicas de desarrollo
    - Escucha activa
    - Lenguaje corporal
    - Validación de emociones
    - Uso del lenguaje de la contraparte
    - Búsqueda de intereses comunes
    - Interés genuino

UNIDAD DIDÁCTICA 6. INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Componentes

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 6. APROXIMACIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN

1. Objetivos
2. Contexto histórico
3. Deslinde con otras ramas de la psicología

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES POSITIVAS

1. Teoría del ampliar y construir de Fredrickson
2. Tipos de emociones positivas
    - Alegría
    - Gratitud
    - Serenidad
    - Interés
    - Esperanza
    - Otras

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FORTALEZAS PERSONALES Y VIRTUDES

1. Clasificación: modelo de Peterson y Seligman

UNIDAD DIDÁCTICA 4. BIENESTAR Y FORTALECIMIENTO HUMANO

1. Modelos de bienestar
    - PERMA de Seligman
    - Modelo de Ryff

UNIDAD DIDÁCTICA 5. APLICACIONES

1. Educación
2. Desarrollo de habilidades socioemocionales
3. Trabajo
4. Gestión organizacional

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 7. PSICOLOGÍA POSITIVA Y AUTOESTIMA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

1. Autoestima global
2. Autoestima específica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COMPONENTES

1. Autoconcepto
2. Autoeficacia
3. Autorrespeto
4. Autoaceptación

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VARIABLES QUE INFLUYEN

1. Variables internas
    - Personalidad
    - Creencias y valores
2. Variables externas
    - Familia
    - Amigos y círculo social
    - Cultura y sociedad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NIVELES DE AUTOESTIMA

1. Autoestima alta
2. Autoestima baja
3. Autoestima inflada

UNIDAD DIDÁCTICA 5. IMPACTO EN LA VIDA DIARIA

1. Riesgos de una autoestima inadecuada
    - Desarrollo de problemas mentales
    - Problemas relacionales
    - Reducción del rendimiento académico y laboral
    - Propensión al estrés y al agotamiento

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 8. CARACTERIZACIÓN DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TRISTEZA

1. Concepto
2. Causas
    - Pérdidas
    - Cambios
    - Problemas emocionales y psicológicos
3. Síntomas
    - Sentimiento de desesperanza
    - Pérdida de interés en actividades
    - Cambios en el apetito y en el sueño
    - Falta de energía y de motivación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. IRA

1. Definición
2. Causas
    - Frustración
    - Desencanto
    - Injusticias
    - Agresiones
3. Síntomas
    - Enojo y resentimiento
    - Cambios en la frecuencia cardíaca y la respiración
    - Agresividad
    - Hostilidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MIEDO

1. Caracterización
2. Causas
    - Experiencias traumáticas
    - Incertidumbre
    - Peligro
    - Pensamiento irracional
    - Desórdenes mentales

3. Síntomas
    - Pánico o ansiedad
    - Cambios en la frecuencia cardíaca y la respiración
    - Evitación de situaciones temidas
    - Problemas de concentración

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANSIEDAD

1. Concepto
2. Causas
    - Genética
    - Experiencias traumáticas
    - Estrés
    - Problemas psicológicos
3. Síntomas
    - Preocupación
    - Evitación de situaciones ansiógenas
    - Dificultad de concentración

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VERGÜENZA

1. Caracterización
2. Causas
    - Experiencias negativas en el pasado
    - Pensamientos irracionales
    - Críticas de los demás
3. Síntomas
    - Sentimiento de humillación
    - Pensamientos negativos sobre uno mismo
    - Dificultad de socialización

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CULPABILIDAD

1. Caracterización
2. Causas
    - Realización de malas acciones
    - Irracionalidad mental
3. Síntomas
    - Remordimiento
    - Disminución de la autoestima
    - Dificultad para autoperdonarse
    - Comportamiento autocastigador

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENVIDIA

1. Definición
2. Causas
    - Comparación con los demás
    - Inseguridad
    - Carencias personales
    - Ingratitud
3. Síntomas
    - Rechazo a los demás
    - Desarrollo de pensamientos negativos
    - Evitación de situaciones de socialización

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CELOS

1. Concepto
2. Causas
    - Falta de confianza
    - Experiencias pasadas negativas
    - Desórdenes psicológicos
3. Síntomas
    - Rencor
    - Posesividad y control
    - Problemas para confiar con la pareja

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 9. TÉCNICAS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESQUEMA BÁSICO

UNIDAD DIDÁCTICA 2. RECURSO A LA GRATITUD

1. Diario de gratitud
2. Carta de gratitud
3. Meditación de gratitud

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FOMENTO DEL OPTIMISMO

1. Reestructuración cognitiva
2. Visualización del futuro positivo
3. Práctica de la resiliencia

UNIDAD DIDÁCTICA 4. *MINDFULNESS*

1. Meditación de atención plena
2. Respiración consciente
3. Integración en la vida diaria

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BÚSQUEDA DE LAS FORTALEZAS PERSONALES

1. Identificación
2. Desarrollo

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTIMULACIÓN DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

1. Expresión de emociones positivas
2. Establecimiento de metas relacionales

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDADES DE FLUJO

1. Determinación
2. Fijación de objetivos

3. Organización del tiempo y del espacio

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 10. RISOTERAPIA Y PSICOLOGÍA POSITIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTUALIZACIÓN

1. Objetivos
2. Beneficios
    - Liberación de endorfinas
    - Reducción del estrés
    - Mejora del sistema inmunológico
    - Aumento de la autoestima
    - Reducción de la ansiedad y la depresión
    - Fortalecimiento de la resiliencia
    - Mejora de las habilidades comunicativas
    - Fomento de la empatía
    - Constitución de vínculos afectivos

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS RISOTERAPÉUTICAS

1. Ejercicios de risa
    - Risa inducida
    - Risa espontánea
    - Risa contagiosa
2. Dinámicas de grupo
    - Juegos de improvisación
    - Actividades de interacción

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTEGRACIÓN CON LA PSICOLOGÍA POSITIVA

1. Terapia cognitiva basada en la risa
2. Terapia de risa asistida con animales

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

MÓDULO 11. COUNSELING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

1. Distinción con la terapia y el *coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. APROXIMACIÓN TEÓRICA

1. Conductismo

2. Aprendizaje social
    - Teoría del aprendizaje vicario
    - Teoría del locus de control
3. Cognitivismo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTEGRACIÓN CON LA PSICOLOGÍA POSITIVA

1. Promoción de emociones y de actitudes positivas

RESUMEN

AUTOEVALUACIÓN

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA