

Máster en Psicología Holística y Coaching + Titulación Universitaria





Elige aprender en la escuela
líder en formación online

ÍNDICE

1 | Somos **ESIBE**

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

4 | By **EDUCA
EDTECH
Group**

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por
las que
elegir **ESIBE**

7 | Financiación
y **Becas**

8 | Métodos de
pago

9 | Programa
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS ESIBE

ESIBE es una **institución Iberoamericana de formación en línea** que tiene como finalidad potenciar el futuro empresarial de los profesionales de Europa y América a través de masters profesionales, universitarios y titulaciones oficiales. La especialización que se alcanza con nuestra nueva **oferta formativa** se sustenta en una metodología en línea innovadora y unos contenidos de gran calidad.

Ofrecemos a nuestro alumnado una **formación de calidad sin barreras físicas**, flexible y adaptada a sus necesidades con el fin de garantizar su satisfacción y que logre sus metas de aprendizaje más ambiciosas. Nuestro modelo pedagógico se ha llevado a miles de alumnos en toda Europa, enriqueciendo este recorrido de la mano de **universidades de prestigio**, con quienes se han alcanzado alianzas.

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



Conectamos continentes,
Impulsamos conocimiento



QS, sello de excelencia académica
ESIBE: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE ESIBE

ESIBE ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional, gracias a sus programas de Master profesionales y titulaciones oficiales.

Para la elaboración de estos rankings, se emplean indicadores como la excelencia académica, la calidad de la institución, el perfil de los profesionales.



ALIANZAS Y ACREDITACIONES



BY EDUCA EDTECH

ESIBE 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.



Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR ESIBE

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



100% ONLINE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online**



PLATAFORMA EDUCATIVA

Nuestros alumnos 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 on 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 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. Bolsa de Empleo y Prácticas

Nuestros alumnos tienen acceso a **ofertas de empleo y prácticas**, así como el **acompañamiento durante su proceso de incorporación al mercado laboral** en nuestro ámbito nacional.

7. Comunidad Alumni

Nuestros alumnos tienen acceso automático a servicios complementarios gracias a una **Networking formada con alumnos en los cinco continentes**.



8. Programa de Orientación Laboral

Los alumnos cuentan con **asesoramiento personalizado** para mejorar sus skills y afrontar con excelencia sus procesos de selección y promoción profesional.



9. Becas y Financiación

Nuestra Escuela ofrece **Becas para profesionales latinoamericanos y financiación sin intereses y a la medida**, de modo que el factor económico no sea un impedimento para que los profesionales tengan acceso a una formación internacional de alto nivel.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
**FAMILIA
NUMEROSA**

20% Beca
**DIVERSIDAD
FUNCIONAL**

20% Beca
**PARA PROFESIONALES,
SANITARIOS,
COLEGIADOS/AS**



MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos más...



Máster en Psicología Holística y Coaching + Titulación Universitaria



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO
PERSONALIZADO**



CREDITOS
5 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Master en Psicología Holística y Coaching con 1500 horas expedida por EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION, miembro de la AEEN (Asociación Española de Escuelas de Negocios) y reconocido con la excelencia académica en educación online por QS World University Rankings - Titulación Universitaria en Coaching y Mentoring con 5 Créditos Universitarios ECTS. Formación Continua baremable en bolsas de trabajo y concursos oposición de la Administración Pública



ESIBE ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expide el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de la Escuela Iberoamericana de Postgrado.
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).

NOMBRE ALUMNO/A:

Firma del Alumno/a

NOMBRE DE AREA MANAGER

La Dirección Académica







Este documento constituye el Registro Oficial del Consejo Económico y Social de la UNED (CERES) de Granada (2016). Reservados todos los derechos.

Descripción

La psicología holística se trata de una terapia psicológica cada vez más popular y demandada en todo el mundo, que se centra en la consideración de que la mente y el espíritu están integrados con el cuerpo. Por tanto, se basa en considerar que el cuerpo se ve afectado tanto por nuestros pensamientos como por nuestras emociones, motivo por el cual debemos aprender a conocerlas y entenderlas. Por medio del presente master psicología holística se pretende ofrecer al alumnado el conocimiento necesario para especializarse en este tipo de terapias psicológicas. Además, para complementar su formación y ofrecer de esta forma un servicio más completo al usuario, a treavñes de este máster podrá especializarse de igual forma en las técnicas más importantes del coaching y mentoring.

Objetivos

Una vez el alumnado ha completado de forma satisfactoria el itinerario formativo previsto en este Máster Psicología Holística, habrá desarrollado entre otras las siguientes competencias y conocimientos profesionales:

- Enseñar al alumno los conceptos básicos relacionados con la Inteligencia Emocional, para que sea capaz de identificar las emociones, efectos y acciones que pueda provocar una situación del conflicto.
- Contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las técnicas de control e inteligencia emocional, asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos.
- Destacar la importancia de la idea que el alumno debe interiorizar, al tratarse de un trabajo o tarea de congruencia directa con personas, las cualidades de empatía, responsabilidad y capacidad de dirección deben ser primordiales en la persona que encarne el perfil en cuestión.
- Conocer la importancia de las emociones en la práctica de Mindfulness.
- Determinar la relación existente entre Mindfulness e inteligencia emocional.

- Describir el proceso básico de meditación.
- Describir los beneficios derivados de la práctica de la atención plena.
- Aprender los beneficios terapéuticos de este tipo de meditación en diversas patologías.
- Gestionar las emociones y pensamientos negativos.
- Conocer la psicología positiva.
- Conocer la importancia de las emociones.
- Aprender a controlar las emociones negativas.
- Aprender a mejorar la comunicación.

Uno de los objetivos principales será enseñar al alumno los conceptos básicos relacionados con la Inteligencia Emocional y el Estrés, para que sea capaz de identificar las emociones, efectos y acciones que pueda provocar una situación del conflicto. La filosofía de trabajo está basada en el entendimiento de conceptos conductuales y técnicas, así como su correcta aplicación en el mundo laboral. En consecuencia a los objetivos establecidos el alumno podrá contribuir a la competitividad de las empresas favoreciendo la introducción de las técnicas de control e inteligencia emocional, asegurando la adaptación de los trabajadores a los cambios producidos. Por último destacar la importancia de la idea que el alumno debe interiorizar, al tratarse de un trabajo o tarea de congruencia directa con personas, las cualidades de empatía, responsabilidad y capacidad de dirección deben ser primordiales en la persona que encarne el perfil en cuestión, por tanto éste es uno de los objetivos del curso más abstracto pero a la vez completamente integrado en el contenido.

- Profundizar en la comprensión del concepto de estrés, su origen e historia, así como en las principales teorías que lo explican y reconocer las principales causas del estrés, las situaciones estresantes que se presentan con mayor probabilidad así como los estresores más comunes.
 - Adquirir conocimientos para llevar a cabo actuaciones de prevención e intervención en situaciones de estrés y ansiedad, tanto a nivel individual como colectivo.
 - Reconocer el impacto y la gran influencia de las actitudes, creencias y comportamientos basados en los principios de la inteligencia emocional sobre el éxito laboral de un sujeto y la calidad de vida.
 - Delimitar el marco teórico de la inteligencia emocional, analizando los conceptos que se consideran claves para comprender la inteligencia emocional y sus implicaciones en la vida de una persona.
 - Adquirir conocimientos teóricos que ayuden a asumir que las emociones están presentes a lo largo de la vida y que una buena gestión de dichas emociones va a favorecer la consecución de metas y objetivos que la persona quiera alcanzar.
- Realizar una aproximación a la Psicología como área de conocimiento, así como explicar los conceptos más destacados dentro de la ciencia que estudia el comportamiento humano en relación al funcionamiento del sistema nervioso.
- Conocer la terapia gestáltica como abordaje de la problemática de los sujetos, destacando los principios de funcionamiento y las técnicas más destacables dentro de este método.
 - Resaltar la importancia del counseling dentro del proceso terapéutico, explicar su funcionamiento y principales técnicas empleadas para promover la eficacia del método.
 - Definir qué es coaching en relación a otros métodos relacionados así como diferenciar los tipos de coaching que se pueden aplicar y las funciones que tiene dentro del proceso el coach y el coachee a lo largo del desarrollo de las fases de coaching.
 - Explicar la técnica de mindfulness como una base para la resolución de conflictos que presente una persona desde la atención plena y consciente del momento presente, resaltando la importancia de los diferentes métodos y estrategias que utiliza para ello.
 - Conocer la técnica de programación neurolingüística y su aportación a la Psicología Holística desde sus principios de funcionamiento y estrategias empleadas.
 - Desmitificar la hipnosis como técnica terapéutica y definir los conceptos más relevantes en relación

al proceso de hipnosis como un conjunto de técnicas de abordaje terapéutico.

- Emplear la técnica de las constelaciones familiares dentro de la Psicología Sistémica como un método de abordaje de problemas familiares que influyen en la vida de la persona e impiden su desarrollo cotidiano normal.
- Describir la técnica de la narrativa terapéutica, sus aplicaciones y sus estrategias de actuación en la mejora de la situación de la persona que presenta una problemática concreta.
- Conocer el área de conocimiento de la Psicología Transpersonal como un abordaje de la persona en su totalidad, abarcando las áreas de mente, cuerpo y espíritu desde diferentes técnicas implicadas en ello.
- Resaltar la influencia de otras técnicas dentro de la Psicología Holística tales como el Reiki, la medicina tradicional china, las Flores de Bach, la cromoterapia, la homeopatía y el EMDR, entre otras.
- Conocer el coaching y su importancia en la empresa.
- Aplicar el coaching para ayudar al liderazgo de empresa.
- Conocer el mentoring y sus diferentes tipos.
- Diseñar y planificar un programa de mentoring.

Para qué te prepara

Este Máster Psicología Holística se dirige a profesionales, estudiantes y titulados en el ámbito de la psicología que tengan interés en conocer uno de los enfoques más populares y demandados en la actualidad. De igual forma, se dirige a quienes quieran formarse en el ámbito del coaching y mentoring, para aplicar algunas de las técnicas más empleadas a día de hoy. Además, se dirige a todos aquellos que quieran ampliar su formación especializándose en el área y recibir una titulación universitaria homologada baremable en oposiciones y bolsas de trabajo de la administración pública.

A quién va dirigido

A través del Máster en Psicología Holística y Coaching podrás desarrollar los conocimientos y competencias profesionales adecuadas para llevar a cabo la realización de terapias psicológicas por medio de esta aproximación, apoyándote en las técnicas más empleadas en el ámbito del coaching y el mentoring.

Salidas laborales

Gracias a los conocimientos y competencias desarrolladas a lo largo de este Máster online podrás orientar tu carrera profesional a una de las aproximaciones más demandadas en todo el mundo en el ámbito de la psicología. Además, podrás especializarte en la aplicación de las técnicas más relevantes del coaching y el mentoring.

TEMARIO

PARTE 1. INTELIGENCIA EMOCIONAL

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA

1. La inteligencia
 1. - Inteligencia y capacidad de aprendizaje
2. Inteligencia interpersonal
3. Inteligencia intrapersonal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTRODUCCIÓN A LA EMOCIÓN

1. ¿Qué es la emoción?
2. La importancia de experimentar emociones
 1. - Funciones adaptativas
 2. - Funciones sociales
 3. - Funciones motivacionales
3. Valoración de situaciones y puesta en marcha de las emociones
4. Manifestaciones de la emoción
 1. - Nivel fisiológico
 2. - Nivel comportamental
 3. - Nivel cognitivo
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
 1. - La rueda de las emociones de Plutchik
4. Clasificación dimensional de las emociones
5. Clasificación psicopedagógica de las emociones
 1. - Emociones negativas
 2. - Emociones positivas
 3. - Emociones ambiguas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL? DEFINICIÓN

1. Concepto de inteligencia emocional
 1. - Aspectos biológicos de la inteligencia emocional
 2. - Origen de la inteligencia emocional
2. Componentes de la inteligencia emocional
 1. - Conciencia emocional
 2. - Control de las emociones

3. - La motivación
4. - Empatía
5. - Relaciones sociales

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: DANIEL GOLEMAN

1. Teorías y modelos de la IE. La figura de Goleman
2. Modelos de habilidades
 1. - Modelo de Salovey y Mayer
3. Modelos mixtos
 1. - Modelo de Daniel Goleman
 2. - Modelo de Bar-On
4. Otros modelos
 1. - El modelo de Cooper y Sawaf
 2. - El modelo de Boccardo, Sasia y Fontenla
 3. - Modelo de Rovira
 4. - El modelo de Vallés y Vallés
 5. - El modelo secuencial de autorregulación emocional
5. Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner
 1. - Tipos de inteligencias de la teoría
 2. - Base teórica de los tipos de inteligencias
6. Teoría triárquica de la inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Breve Historia de la medición de la Inteligencia
 1. - Orígenes de los test de 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 7. PERSONALIDAD Y AUTOCONOCIMIENTO

1. Aproximación al concepto de personalidad
 1. - Estructura de la personalidad
 2. - Naturaleza de la personalidad
2. Importancia del autoconocimiento
3. Fases de autoconocimiento
 1. - Honestidad emocional
 2. - Energía emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (I)

1. Asertividad
 1. - Conducta inhibida, asertiva y agresiva
 2. - Entrenamiento en asertividad
2. Empatía

3. Autoestima

1. - Desarrollo de la autoestima

UNIDAD DIDÁCTICA 9. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (II)

1. Control del estrés y la ansiedad

1. - El estrés
2. - La ansiedad

2. Comunicación

1. - Los axiomas de comunicación
2. - Pensamiento y Lenguaje
3. - El enfoque sistémico

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Imaginación/visualización

2. Reestructuración cognitiva

3. Autocontrol

4. La resolución de conflictos

1. - Resolución de problemas

5. Técnicas de resolución de conflictos: la negociación y la mediación

1. - Negociación
2. - Mediación

MÓDULO 3. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS

UNIDAD DIDÁCTICA 11. EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia

1. - Autorregulación e interés por el mundo
2. - De los 3 a los 7 meses
3. - Desarrollo de la comunicación intencional (3-10 meses)
4. - Aparición de un sentido organizado del yo (9-18 meses)
5. - Crear ideas emocionales (18-36 meses)
6. - Razonamiento emocional. El origen de la imaginación, sentido de la realidad y autoestima (30-40 meses)

2. El apego infantil

1. - Tipos de apego

3. El desarrollo emocional en la etapa de Educación Primaria

UNIDAD DIDÁCTICA 12. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EDUCACIÓN

1. La inteligencia emocional en el ámbito educativo

1. - Importancia de la enseñanza de la inteligencia emocional

2. La escuela como contexto socializador

1. - Estilos educativos de los profesores
2. - Consecuencias de los estilos educativos del profesor

3. El papel de los iguales en el desarrollo de las emociones

1. - Interacción entre iguales en contextos educativos

UNIDAD DIDÁCTICA 13. DIFICULTADES EMOCIONALES

1. Problemas en el desarrollo emocional
 1. - Signos de alarma
2. Factores que influyen en los problemas emocionales
 1. - Factores de riesgo
 2. - Factores protectores
3. Dificultades emocionales en niños
 1. - Ansiedad por separación
 2. - Depresión
 3. - Trastornos del espectro del autismo
 4. - Trastorno de estrés postraumático

MÓDULO 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

UNIDAD DIDÁCTICA 14. 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 15. PNL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
 1. - Principios de funcionamiento
2. Elementos básicos de PNL
 1. - Programación
 2. - Neuro
 3. - Lingüística
3. Sistemas representacionales
4. Estrategias empleadas en PNL
 1. - Estrategias de cambio
 2. - Estrategias de negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 16. 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. RR.HH. con Inteligencia emocional
4. Gestión del tiempo
5. Gestión de equipos de trabajo
6. Gestión de reuniones

UNIDAD DIDÁCTICA 17. INTELIGENCIA EMOCIONAL 2.0

1. Inteligencia emocional 2.0
2. El autoconocimiento
 1. - Conciencia emocional

2. - Autoconfianza
3. La autogestión
 1. - Autocontrol
 2. - Iniciativa y optimismo
4. La conciencia social
 1. - Empatía
 2. - Conciencia organizacional
5. La gestión de las relaciones
 1. - Liderazgo
 2. - Gestión de conflictos

PARTE 2. MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Emoción y mindfulness
2. ¿Qué es una emoción?
 1. - Clasificación de las emociones
3. Biología de la emoción
4. Gestión de las emociones
5. La utilidad de experimentar emociones. Funciones
 1. - Funciones adaptativas
 2. - Funciones sociales
 3. - Funciones motivacionales
6. Teorías emocionales
7. Influencia de las emociones en el estado de salud

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional y mindfulness
2. Concepto de Inteligencia Emocional
3. Falsos mitos
4. Teorías y Modelos
5. Habilidades que componen la IE
6. Aptitudes de la EI
7. Abordaje de la IE
8. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
 1. - Pensamientos positivos
 2. - Imaginación/visualización
 3. - Reestructuración cognitiva
 4. - Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
 1. - La asertividad
 2. - Entrenamiento en asertividad
 3. - Técnicas específicas para hacer frente a las críticas

4. - La empatía
3. Autoestima
 1. - Formación de la autoestima
 2. - Técnicas para mejorar la autoestima
4. El lenguaje emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

1. Control del estrés y la ansiedad
2. La ansiedad
 1. - Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
3. El conflicto
 1. - Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

1. La personalidad
 1. - Estructura de la personalidad
 2. - Naturaleza de la personalidad
2. La importancia de la autoconciencia en la IE
3. Entendiendo nuestros sentimientos
 1. - Energía emocional
4. Impulsividad emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness
2. Mindfulness
 1. - La Atención
3. Mindfulness y neurobiología
 1. - Disposición afectiva con Mindfulness
4. Componentes de la atención o conciencia plena
5. Práctica de Mindfulness
 1. - Práctica formal e informal

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1. La respiración en mindfulness
 1. - Control de la respiración
2. Alcanzar un estado de calma: La relajación
 1. - Técnicas utilizadas
3. La relajación progresiva
 1. - Sesiones de relajación
4. Yoga y meditación: aprende a relajarte
5. Postura corporal: actitud durante la práctica

UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS

1. El estrés
2. ¿Qué genera el estrés?

1. - Características de las situaciones estresantes
2. - El estímulo amenazante dispara el estrés
3. Tipos de estrés
4. Categorías en la que se clasifica el estrés
 1. - Estrés como respuesta
 2. - Estrés como estímulo
 3. - Enfoque interactivo
5. Salud y estrés
 1. - Principales trastornos Psicofisiológicos
6. Programa de Reducción de Estrés basado Mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS COGNITIVAS Y DE AUTOCONTROL. UNA APROXIMACIÓN A LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

1. Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
2. Solución de problemas
3. Tratamiento de pensamientos obsesivos
 1. - Pasos a seguir en la técnica de detención del pensamiento
4. Afrontación de las experiencias estresantes
5. Destrucción de hábitos
6. Técnica de visualización cognitiva
 1. - Reglas para crear visualizaciones efectivas para la autoestima
7. Entrenamiento en habilidades sociales: asertividad

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

1. El tratamiento: Psicoterapia
2. El trabajo de las emociones en la psicoterapia
 1. - Emociones básicas
 2. - Control emocional
3. Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
4. Abordaje corporal de las emociones
5. Mindfulness
 1. - Mindfulness aplicado a psicoterapia

PARTE 3. PSICOLOGÍA POSITIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA

1. Concepto de psicología
 1. - Orígenes de la psicología actual
 2. - Perspectivas teóricas del siglo XIX y siglo XX
2. Nociones básicas de psicología
3. Personalidad y teorías de la personalidad
4. Formas de la conducta y de la conciencia
5. Mecanismos de defensa de la personalidad
6. Psicología Positiva

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Definición de las emociones
2. Sustratos biológicos de la emoción
3. Clasificación emocional
4. Gestión de las emociones
5. Funciones de las emociones
 1. - Funciones adaptativas
 2. - Funciones sociales
 3. - Funciones motivacionales
6. Teorías de las emociones
7. Emociones y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS EMPLEADAS EN PSICOLOGÍA POSITIVA. EN BUSCA DEL BIENESTAR

1. La personalidad
 1. - Estructura de la personalidad
 2. - Naturaleza de la personalidad
2. Técnicas psicológicas para la búsqueda del bienestar
 1. - Técnicas y procedimientos cognitivos y de autocontrol
 2. - Solución de problemas
 3. - Tratamiento de pensamientos obsesivos
 4. - Técnica de visualización cognitiva
3. Mindfulness
 1. - La Atención
 2. - Disposición afectiva con Mindfulness
4. Alcanzar un estado de calma. La relajación
 1. - Técnicas utilizadas

UNIDAD DIDÁCTICA 4. APTITUDES ESENCIALES PARA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. La inteligencia emocional
 1. - ¿Qué no es inteligencia emocional?
 2. - Aptitudes de la IE
2. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
3. Asertividad y empatía
 1. - La asertividad
 2. - Entrenamiento en asertividad
 3. - Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
 4. - La empatía
4. Autoestima
 1. - Formación de la autoestima
 2. - Técnicas para mejorar la autoestima
5. El lenguaje emocional
6. Técnicas para aumentar la IE
 1. - Pensamientos positivos
 2. - Imaginación/visualización
 3. - Reestructuración cognitiva
 4. - Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL ESTRÉS

1. El estrés
2. ¿Qué genera el estrés?
 1. - Características de las situaciones estresantes
 2. - El estímulo amenazante dispara el estrés
3. Tipos de estrés
4. Categorías en la que se clasifica el estrés
 1. - Estrés como respuesta
 2. - Estrés como estímulo
 3. - Enfoque interactivo
5. Salud y estrés
 1. - Principales trastornos Psicofisiológicos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONTROL DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

1. Control del estrés y la ansiedad
2. La ansiedad
 1. - Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
3. El conflicto
 1. - Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA

1. Concepto de risoterapia
2. Finalidad de la risoterapia
3. Beneficios de la risoterapia
4. Consideraciones etimológicas de la risa
5. Primeros vestigios de la risoterapia
6. Risa y cultura
7. Risoterapia en la actualidad
 1. - La psicología positiva

UNIDAD DIDÁCTICA 8. AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

1. ¿Qué es la autoestima?
2. Desarrollo de la autoestima
3. Importancia de la autoestima positiva
4. Indicadores de autoestima
5. ¿Qué es el autoconcepto?
6. Evaluación del autoconcepto
 1. - Técnicas de autoinforme
 2. - Técnicas de observación
7. Distorsiones cognitivas

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA PSICOLOGÍA POSITIVA EN SITUACIONES ADVERSAS

1. Terapia Racional Emotiva: Modelo A-B- C
2. Apoyo psicológico en situaciones de tensión
3. Apoyo psicológico en situaciones de agresividad
4. Apoyo psicológico en situaciones de ansiedad y angustia

5. Técnicas de ayuda psicológica
 1. - Técnicas de ayuda psicológica a personas afectadas
 2. - Técnicas de ayuda psicológica a profesionales sanitarios ante situaciones adversas
6. ¿Qué es el Counseling?
 1. - Habilidades relacionadas con el counseling
 2. - Teorías del Counseling
7. Duelo
 1. - Fases del duelo
 2. - Apoyo psicológico en las situaciones de duelo

UNIDAD DIDÁCTICA 10. LA COMUNICACIÓN Y HABILIDADES SOCIALES EN PSICOLOGÍA POSITIVA

1. Habilidades sociales y de comunicación
2. ¿Cuáles son las habilidades sociales y de comunicación?
3. Cómo se desarrollan las habilidades sociales
4. Resiliencia: aprendiendo a superar los problemas
5. Escucha activa
6. Resolución de conflictos

PARTE 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

MÓDULO 1. INTELIGENCIA Y EMOCIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA INTELIGENCIA

1. La Inteligencia
2. Inteligencia Interpersonal
3. Inteligencia Intrapersonal
4. Breve Historia de la medición de la Inteligencia
5. Orígenes de los test de Inteligencia
6. Aportaciones de los test de Inteligencia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

1. Las emociones
2. La Pasión y la Razón

MÓDULO 2. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA AL ENTORNO LABORAL

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Concepto de Inteligencia Emocional
2. Teorías y Modelos de la Inteligencia Emocional
3. Componentes de la Inteligencia Emocional
4. Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
5. Evaluación de la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EL LIDERAZGO

1. Liderazgo

2. Enfoques en la teoría del liderazgo
3. Estilos de liderazgo
4. El papel del líder
5. El líder como coach. Utilizando la Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LOS EQUIPOS DE TRABAJO EN LAS ORGANIZACIONES ACTUALES

1. La Importancia de los equipos en las organizaciones actuales
2. Modelos explicativos de la eficacia de los equipos
3. Composición de equipos, recursos y tareas
4. Los procesos en los equipos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

1. La Inteligencia Emocional en los equipos de trabajo
2. Programas de Desarrollo de Inteligencia Emocional

UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA MEJORAR EL FUNCIONAMIENTO DE UN EQUIPO

1. Programa de entrenamiento
2. Técnicas de desarrollo en equipo

MÓDULO 3. ESTRÉS, ANSIEDAD Y HABILIDADES SOCIALES

UNIDAD DIDÁCTICA 8. 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 9. 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 10. 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 11. 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

MÓDULO 4. LA AUTOESTIMA

UNIDAD DIDÁCTICA 12. 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

MÓDULO 5. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL

UNIDAD DIDÁCTICA 13. 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 14. 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 15. TÉCNICAS GRUPALES

1. Dinámicas de grupos

PARTE 5. PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

1. Concepto de psicología
 1. - Orígenes de la psicología actual
 2. - Perspectivas teóricas del s. XIX y s. XX
2. Nociones básicas de psicología
3. Personalidad y teorías de la personalidad
4. Formas de la conducta y de la conciencia

5. Mecanismos de defensa de la personalidad
6. Psicología holística como alternativa a la psicoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. PSICOLOGÍA GESTALT

1. Psicología cognitiva y conexionismo
2. Organización perceptual
 1. - Importancia de la percepción
3. Percepción. Concepto perceptual
4. Introducción a la terapia gestáltica
 1. - Técnicas centradas en el presente
 2. - Técnicas expresivas
 3. - Técnicas supresivas
 4. - Técnicas de integración
 5. - Estrategia de trabajo directo e indirecto
 6. - Trabajo con los sueños
5. Revisión de la terapia Gestalt
6. Relación y proceso terapéutico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. COUNSELING

1. Introducción al Counseling
2. Teorías del counseling
3. El papel del counselor
4. El counseling psicodinámico
 1. - Transferencia y contratransferencia
 2. - Habilidades del Counseling psicodinámico
 3. - Enfoque psicodinámico de Adler
5. Teorías del enfoque humanista
6. Análisis transaccional
 1. - Transacciones entre estados
 2. - Guiones de vida
7. Trabajo en grupo y dinámicas de grupo
 1. - Criterios de elección de la técnica adecuada
 2. - Principales dinámicas de grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. COACHING

1. Concepto de coaching. Influencias y corrientes actuales
 1. - Influencias del coaching
 2. - Diferencias con otras metodologías
2. Importancia del coaching
 1. - Tipos de coaching
 2. - Beneficios del proceso de coaching
3. Conceptos y aspectos fundamentales
4. El papel de coach
5. La figura del coachee
6. Proceso de coaching. Fases y técnicas
 1. - Fases del proceso de coaching

- 2. - Importancia de la sesión inicial de coaching
- 3. - Técnicas del proceso de coaching
- 7. Proceso de cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MINDFULNESS

- 1. Concepto de mindfulness. Orígenes del mindfulness
- 2. Importancia de las emociones en mindfulness
- 3. Aptitudes esenciales
 - 1. - Asertividad
 - 2. - Empatía
 - 3. - Autoestima
 - 4. - Lenguaje emocional
- 4. Control de emociones negativas
- 5. La relajación en mindfulness
 - 1. - Postura corporal. Actitud durante la práctica
 - 2. - Técnicas utilizadas
 - 3. - Sesiones de relajación
- 6. Estrés y mindfulness
 - 1. - Tipos de estrés
 - 2. - Programa de reducción de estrés basado en mindfulness

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

- 1. Introducción. Concepto y objetivos
 - 1. - Principios de funcionamiento
- 2. Elementos básicos de PNL
- 3. Sistemas representacionales
- 4. Metamodelos y metaprogramas
 - 1. - Metamodelo del lenguaje
 - 2. - Metaprogramas
- 5. Estrategias empleadas en PNL
 - 1. - Estrategias de cambio
 - 2. - Estrategias de negociación
- 6. Aplicaciones de PNL

UNIDAD DIDÁCTICA 7. HIPNOSIS

- 1. Concepto de hipnosis
- 2. Teorías de la hipnosis y el estado hipnótico
- 3. Práctica de la hipnosis
 - 1. - La personalidad del sujeto hipnotizado
- 4. Técnicas de hipnosis
 - 1. - Principales técnicas de hipnosis
- 5. Aplicaciones clínicas de la hipnosis

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICOLOGÍA SISTÉMICA. CONSTELACIONES FAMILIARES

- 1. Introducción a la teoría de sistemas y al pensamiento sistémico

2. Enfoque de las constelaciones familiares
3. Sentimientos y necesidades básicas
4. Comprensión teórica de los procesos sistémicos
5. Procedimiento cliente-constelador
6. Teoría de la comunicación
7. Habilidades básicas de intervención
 1. - Grado de participación del grupo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. NARRATIVA TERAPÉUTICA

1. El poder de las palabras
2. Organización de la narrativa terapéutica
3. Herramientas de la narrativa terapéutica: foco, lupa y microscopio
 1. - Metáforas
 2. - Escritura del yo
 3. - La historia latente o dominadora
 4. - El viaje del héroe
4. El valor del relato en la resolución de conflictos
5. Narrativa y creatividad
6. Lectoraterapia, cineterapia y escritura

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

1. Introducción a la psicología transpersonal. Influencias teóricas
2. La psicoterapia transpersonal-integral
3. Descripción de los estados internos
 1. - Emocional-corporal
 2. - Imágenes mentales
 3. - El poder de la respiración
4. Evolución de la conciencia humana. Dinámica espiral

UNIDAD DIDÁCTICA 11. OTRAS APROXIMACIONES

1. Influencia del Reiki
 1. - Estructura del Reiki Ho
2. Medicina tradicional china
 1. - Teoría del Ying-Yang
 2. - Teoría de los cinco movimientos o elementos
 3. - Teoría de los órganos Zang-Fu
3. Flores de Bach
 1. - Preparación de las Flores de Bach
 2. - Beneficios y contraindicaciones
4. Cromoterapia
 1. - Fundamentos teóricos
 2. - Aplicaciones terapéuticas
5. Homeopatía
 1. - Origen de los productos homeopáticos
 2. - Preparación y receta de los productos
6. EMDR

PARTE 6. COACHING Y MENTORING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Diferencias del coaching con otras prácticas
6. Corrientes actuales de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING I

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING II

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición "meta"
6. Duelo y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING COMO AYUDA AL LIDERAZGO DE EMPRESA

1. El coaching como ayuda a la formación del liderazgo.
2. El coaching como estilo de liderazgo.
3. El coach como líder y formador de líderes.
4. Cualidades del líder que ejerce como coach

UNIDAD DIDÁCTICA 7. HERRAMIENTAS DE COACHING EJECUTIVO

1. El coaching ejecutivo
2. Cualidades y competencias.
3. Desarrollo de formación y experiencia empresarial
4. Dificultades del directivo. Errores más comunes.
5. Instrumentos y herramientas de medición del coaching ejecutivo.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA MEJORA DEL FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPO

1. Adaptación y aprendizaje: Los Programas de entrenamiento
2. Las principales técnicas de desarrollo en equipo

UNIDAD DIDÁCTICA 9. QUÉ ES EL MENTORING

1. Antecedentes del mentoring y término
2. Definiciones de mentoring
3. Orientación del mentoring
4. Bases del mentoring
5. Mentoring vs coaching
6. Por qué usar mentoring

UNIDAD DIDÁCTICA 10. CLASES DE MENTORING.

1. Mentoring situacional
2. Mentoring informal
3. Mentoring formal

UNIDAD DIDÁCTICA 11. CREACIÓN Y DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE MENTORING.

1. Detección y análisis de necesidades
2. Estructura del programa de mentoring
3. Comunicación y expansión del programa
4. Gestión íntegra del mentoring

