

TRIPLE TITULACIÓN

TRIPLE MÁSTER EN PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

+

COACHING

+

PSICOLOGÍA POSITIVA



ELBS110

- DIPLOMA AUTENTIFICADO POR NOTARIO EUROPEO -



DESTINATARIOS

Esta Titulación 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 la introducción a la psicología, la medicina tradicional china, el mindfulness, la homeopatía, la hipnosis, el counseling, la psicología de la Gestalt, la programación neurolingüística, las constelaciones familiares, la introducción al coaching, la figura del coach, el proceso y las sesiones de coaching, las nociones básicas sobre psicología, los componentes biológicos del comportamiento humano, las funciones cognitivas, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el 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 Grupo Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
900H 

MODALIDAD
ONLINE 
*La modalidad incluye módulos con clases en directo.

CURSO INICIAL
ONLINE 

TUTORIAS
PERSONALIZADAS 

IDIOMA
ESPAÑOL 

DURACION
HASTA UN AÑO 
*Prorrogable

IMPORTE

VALOR ORIGINAL: ~~2720 €~~
VALOR ACTUAL: 680 €

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el **“TRIPLE MÁSTER EN PSICOLOGÍA HOLÍSTICA + COACHING + PSICOLOGÍA POSITIVA”**, de ELBS ESCUELA DE LIDERAZGO avalada por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez, contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1

PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

INTRODUCCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA

1. Conceptos y definiciones
 - Mitos de la psicología
2. Origen e historia
 - Influencias orientales
 - Persia y Oriente Medio
 - India
 - China
 - Influencias occidentales
 - Antigua Grecia
 - Roma
 - Ciencia moderna
3. Perspectivas fundamentales
4. Psicología holística

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MEDICINA TRADICIONAL CHINA

1. Origen
 - Popularización de su uso en la prevención
2. Principios y fundamentos
 - El Yin y el Yang
 - El Qi y el holismo
 - Los Cinco Elementos
3. Dolencias en la MTC
 - Factores patógenos
 - Exógenos
 - Endógenos
 - Otros
4. Técnicas intervencionistas
 - Acupuntura
 - Fitoterapia
 - Dietoterapia
 - Tuina
 - Ventosaterapia

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MINDFULNESS

1. Origen
2. Principios y fundamentos
 - Componentes del *mindfulness*

3. Aplicaciones clínicas
4. Paciente y terapeuta
5. Terapias del *mindfulness*
 - Minfdulness* de la respiración
 - Consideraciones previas
 - Pasos de la meditación
 - Mindfulness* del cuerpo
 - Consideraciones previas
 - Pasos de la meditación
 - Mindfulness* de la mente
 - Consideraciones previas
 - Pasos de la meditación
 - Mindfulness* de los sentimientos
 - Consideraciones previas
 - Pasos de la meditación
 - Mindfulness* de la vida
 - Pasos de la meditación
 - Mantener el *mindfulness* de la vida

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENEAGRAMA

1. Origen
2. Principios y fundamentos
 - Estructura del eneagrama
 - Tríadas o Centros
 - Ala
 - Direcciones de Integración y Desintegración
3. Componentes del eneagrama
 - Eneagrama de las pasiones
 - Ira
 - Orgullo
 - Vanidad
 - Envidia
 - Avaricia
 - Miedo
 - Gula
 - Lujuria
 - Pereza
 - Eneagrama de las fijaciones
 - Corrección
 - Privilegio
 - Prestigio
 - Compensación
 - Autonomía
 - Certidumbre
 - Felicidad
 - Dominio
 - Escepticismo

4. Los nueve eneatis tipos
 - El Uno – El Reformador
 - El Dos – El Ayudador
 - El Tres – El Triunfador
 - El Cuatro – El Individualista
 - El Cinco – El Investigador
 - El Seis – El Leal
 - El Siete – El Entusiasta
 - El Ocho – El Desafiador
 - El Nueve – El Pacificador

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HOMEOPATÍA

1. Origen
2. Principios y fundamentos
 - Bases teóricas de la homeopatía
3. Proceso clínico
 - Clasificación de las enfermedades
 - Individualización del paciente
 - Priorización de los síntomas
 - Tratamiento
4. Aplicaciones clínicas
5. Botiquín
6. Preparaciones homeopáticas
 - Composición de las preparaciones homeopáticas
 - Forma farmacéutica de la preparación homeopática

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 6. HIPNOSIS

1. Origen
2. Principios básicos
 - Fundamentos de la hipnosis
 - Teorías de la hipnosis
 - Trance hipnótico y respuestas ideodinámicas
3. Mitos de la hipnosis
4. Leyes de la sugestión
5. Lenguaje hipnótico
 - Comunicación sugestiva verbal
 - Metamodelo inverso de Milton
 - Redundancias
 - Preguntas estratégicas
 - Lenguaje evocador
 - Comunicación sugestiva no verbal
 - Mímica facial y mirada
 - Proxémica y lenguaje corporal
 - Prosodia y tono de voz

6. Aplicaciones clínicas
 - Etapas de la hipnosis
 - Introducción al trance
 - Profundización
 - Reformulación del problema
 - Reorientación o salida
 - Ámbitos de trabajo de la hipnosis
7. Hipnosis Ericksoniana

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. COUNSELING

1. Origen
2. Principios básicos
 - Fases
3. Figura del counselor
 - Estilos de *counselor*
4. Teoría centrada en la persona
5. Técnicas del *counseling*
 - Escucha activa
 - Respuesta empática
 - Personalización
 - Inmediatez
6. Áreas de aplicación

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICOLOGÍA DE LA GESTALT

1. Origen
2. Principios y fundamentos
 - Aspectos determinantes de la Gestalt
3. Leyes de la organización perceptiva
4. Formación de la figura y del fondo
5. Terapia de la Gestalt
 - Darse cuenta
 - Contacto
 - Fronteras del yo
 - Interrupción y restablecimiento del contacto
 - Personalidad e identidad
 - Papel del terapeuta
 - Reglas y técnicas

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

1. Origen

2. Principios y fundamentos
 - Postulados de la PNL
 - Modelos de los que se nutre la PNL
 - Elementos influyentes de la PNL
 - Resultados
 - Agudeza sensorial
 - Flexibilidad en el comportamiento
 - Compenetración
 - Bases lingüísticas
 - Canales de comunicación
 - Bases neurológicas
3. Áreas de desarrollo
4. Sistemas representacionales
 - Submodalidades
5. Componentes de la PNL
 - Pensamiento y comportamiento
 - Sentimientos
 - Creencias, valores y suposiciones
 - Capacidades
 - Entorno
 - Identidad
 - Espiritualidad
 - Lenguaje verbal
 - Lenguaje no verbal
 - Proceso

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 10. CONSTELACIONES FAMILIARES

1. Origen
2. Principios y fundamentos
 - Subsistemas familiares
 - Órdenes del Amor
 - Implicaciones Sistémicas
 - Movimientos Sistémico
3. Patrones familiares
 - Vínculos
 - Tomar y dar
 - Ciclo de vida
 - Primera etapa: gestación
 - Segunda etapa: autonomía
 - Tercera etapa: prospección y sexualidad
 - Cuarta etapa: pareja
 - Quinta etapa: crianza
 - Sexta etapa: presencia y retirada
4. Terapia

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 11. COACHING

1. Origen
 - Influencias del *coaching*

2. Principios y fundamentos
 - ¿Qué no es *coaching*?
 - Componentes del *coaching*
 - Niveles de aprendizaje
 - Competencias del *coaching*
3. Técnicas del *coaching*
 - Escucha activa
 - Preguntas poderosas
 - Comunicación directa
4. Etapas del *coaching*
5. Figura del *coach*
6. Áreas de aplicación
7. Técnicas y estrategias del *coaching*
 - Rueda de la vida
 - Contrato de plan de acción
 - Teoría de los vectores

Resumen

Espacio didáctico

UNIDAD DIDÁCTICA 12. OTRAS DISCIPLINAS

1. Terapia Reiki
 - Los Cinco Vicios
 - Pilares del reiki
2. Cromoterapia
 - Especificaciones de los colores
 - Terapia cromática
3. Aromaterapia
 - Vías de absorción
 - Áreas de aplicación
 - Aceites esenciales
4. Flores de Bach
 - Las 38 flores de Bach y sus aplicaciones
5. EMDR
 - Protocolo de actuación

Resumen

Espacio didáctico

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

PARTE 2

COACHING

INTRODUCCIÓN

BASES DEL COACHING

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING

1. Origen etimológico
2. Definiciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DEL COACHING

1. Orígenes filosóficos y psicológicos del *coaching*
 - Época clásica
 - Edad Media
 - Edad Moderna
2. *Coaching* en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIA ENTRE EL COACHING Y OTRAS DISCIPLINAS

1. *Mentoring* vs. *coaching*
2. Consultoría vs. *coaching*
3. Asesoría vs. *coaching*
4. Terapia vs. *coaching*

RESUMEN

ESPACIO DIDÁCTICO

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DEL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOLOGÍAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

1. Ámbito personal o *life coaching*
2. Ámbito organizacional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS TEÓRICOS

1. Modelo psicodinámico
2. Modelo cognitivo-conductual
3. Modelo sistémico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CORRIENTES PROFESIONALES

1. Corriente norteamericana: *coaching* pragmático
2. Corriente sudamericana: *coaching* ontológico
3. Corriente europea: *coaching* humanista

RESUMEN

ESPACIO DIDÁCTICO

MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACH?

1. Competencias del *coach*
2. Errores del *coach*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CÓDIGO ÉTICO DEL COACHING

1. International Coach Federation
 - Normativa del código deontológico
 - Compromiso ético
2. Asociación Española de Coaching
 - Filosofía del *coaching*
 - Estándares de conducta ética
 - Compromiso ético

RESUMEN

ESPACIO DIDÁCTICO

MÓDULO 4. FIGURA DEL COACHEE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACHEE?

1. Perfil del *coachee*
2. Aspectos sociales y cognitivos del *coachee*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizadores de avances
2. Catalizadores paralizantes

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESO DE CAMBIO

1. Modelo de cambio transteórico

RESUMEN

ESPACIO DIDÁCTICO

MÓDULO 5. PROCESO Y SESIONES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DE COACHING

1. Fase I: establecimiento de la relación de *coaching*
 - Aspectos formales
2. Fase II: diseño del proceso de *coaching*
 - Análisis de la situación actual
 - Selección de objetivos
 - Planificación de la acción
3. Fase III: ciclo de *coaching*
4. Fase IV: evaluación y seguimiento de *coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SESIONES DE COACHING

1. Fases de las sesiones de *coaching*

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS ESTRUCTURALES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FIN DEL PROCESO DE COACHING

1. Derivar un *coachee* a psicoterapia

RESUMEN

ESPACIO DIDÁCTICO

MÓDULO 6. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL COACHING

1. Observación
2. *Rapport*
3. Escucha activa
4. Preguntas poderosas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE COACHING

1. Identificación de las necesidades
2. Determinación del plan de acción

RESUMEN

ESPACIO DIDÁCTICO

PARTE 3

PSICOLOGÍA POSITIVA

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