



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



# FORMACIÓN ONLINE

Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Maestría Internacional en Psicología Holística + Maestría Internacional en Coaching



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



# Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL** que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

## Maestría Internacional en Psicología Holística + Maestría Internacional en Coaching



DURACIÓN:

1.200 horas



MODALIDAD:

Online



PRECIO:

1.795 €

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



## Titulación

Doble Titulación:

- Titulación de Maestría Internacional en Psicología Holística con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional
- Titulación de Maestría Internacional en Coaching con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional



Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



## Descripción

## Maestría Internacional en Psicología Holística + Maestría Internacional en Coaching [Ver Curso](#)

Esta Maestría en Psicología Holística le ofrece una formación especializada dentro de la materia. Dentro del ámbito de la Psicología existen diferentes áreas de conocimiento, desde el ámbito de lo social, clínica, deporte, jurídica, etc. A lo largo de Esta Maestría en Psicología Holística se abarca el área de la Psicología Holística como una aproximación entre mente, cuerpo y espíritu, que abarca todas aquellas técnicas y métodos que traten estos tres conceptos. La Psicología Holística abarca técnicas como las flores de Bach, la homeopatía, el mindfulness, la hipnosis y las constelaciones familiares, entre otras. Todas ellas tienen el objetivo de conocer en profundidad al ser humano en su totalidad.

El coaching se trata de un proceso de aprendizaje continuo por medio del cuál se permite a la persona obtener resultados satisfactorios en su vida personal y profesional, ya que consigue profundizar en sus conocimientos, mejorar su rendimiento y revalorizar su calidad de vida. A través de Esta Maestría en coaching habilidades sociales se pretende ofrecer al alumnado los conocimientos y herramientas adecuadas para lograr estos objetivos.

## Objetivos

**Maestría Internacional en Psicología Holística + Maestría Internacional en Coaching [Ver Curso](#)**

- 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.

Una vez concluya el master en coaching habilidades sociales, el alumnado habrá alcanzado los siguientes objetivos: - Conocer los aspectos introductorios del Coaching. - Aprender el proceso de coaching y todas las funciones de un coach. - Conocer lo que son las habilidades sociales y las habilidades sociales básicas. - Aprender cuales son las habilidades sociales para niños. - Aprender a desarrollar las habilidades sociales y comunicativas. - Aprender a aumentar las habilidades sociales del comunicador. - Profundizar en la importancia de la autoestima y saber diferenciar los tipos que podemos encontrarnos. Autoestima positiva y negativa. - Conocer qué es el autocontrol emocional y diferentes técnicas para desarrollarlo. - Estudiar el significado de Comunicación y los procesos en los que interviene. Profundizar en los elementos que participan en su desarrollo y los diferentes tipos de comunicación. - Estudiar todo aquello que esté relacionado con la Inteligencia Emocional, comenzando por la definición de inteligencia y emoción. - Conocer las principales teorías de Inteligencia Emocional, que puedan facilitar su comprensión, para después profundizar en los test de inteligencia que se puedan llevar a cabo para trabajar esta capacidad. - Definir las habilidades personales relacionadas con la Inteligencia Emocional y enumerar algunas de las técnicas para aumentar dicha inteligencia. - Aprender el desarrollo de la Inteligencia Emocional y su influencia en el niño, en su educación y en las dificultades que puede presentar. - Saber la importancia de la Inteligencia Emocional en el ámbito del trabajo, tanto en la vida laboral como en la gestión empresarial. - Realizar un

acercamiento a la programación neurolingüística como herramienta para el cambio y el crecimiento personal y organizacional. - Iniciarse en la aplicación de técnicas básicas de PNL a nivel individual y de equipos. - Orientar la implementación de las estrategias de PNL a la actividad empresarial, para introducirnos en el trabajo con equipos, directivos y departamentos. - Conocer las claves del coaching. - Especificar los objetivos que persigue el coaching social. - Estudiar el proceso de coaching. - Determinar los elementos fundamentales de este proceso.

## **A quién va dirigido**

La maestría en coaching habilidades sociales se dirige a todos aquellos interesados en adquirir conocimientos acerca de Coaching, ya sea por cuestiones personales o profesionales, y que sientan que pueden sacar la mejor potencialidad de las personas en cada ambiente de trabajo.

## **Para qué te prepara**

Esta Maestría en Psicología Holística te prepara para ser un Psicólogo Holístico, además de para ampliar el conocimiento sobre el ser humano y realizar un estudio del mismo desde la totalidad de su ser, incluyendo el estudio del comportamiento, de la cognición y la espiritualidad del individuo para alcanzar un conocimiento pleno y completo del mismo. Así mismo, se centra en las técnicas y métodos empleados en la Psicología Holística como pueden ser la terapia gestáltica, la hipnosis, el coaching, el mindfulness, la narrativa terapéutica y las constelaciones familiares, entre otras.

Gracias a Esta maestría en coaching habilidades sociales podrás conocer con detalle los conceptos de coaching, inteligencia emocional, pnl y otros relacionados con este ámbito, adquiriendo además las técnicas oportunas para emplear estos conocimientos a nivel social y realizar estrategias que nos ayuden a tener éxito en la vida.

## **Salidas Laborales**

Psicología, Psicología clínica, Reiki, Homeopatía, Terapéutica, Farmacéutica, Psicopedagogía  
Coaching, Mentoring, Inteligencia Emocional, Psicología, Habilidades Sociales, etc.

## **Formas de Pago**

- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

Llama gratis al teléfono  
**(+34) 958 050 217** e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que  
hay disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



## Reinventamos la Formación Online



### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.



### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

# PARTE 1. MAESTRÍA INTERNACIONAL EN PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

## MÓDULO 1. 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 pregnancia en 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.Lectoterapia, 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

## MÓDULO 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 IE
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

**MÓDULO 3. 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

#### 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

### 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

### 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

## MÓDULO 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL DEL ESTRÉS LABORAL

#### 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

## 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

## 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

#### **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

#### **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

### **MÓDULO 5. 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 2. MAESTRÍA INTERNACIONAL EN COACHING

### MÓDULO 1. HABILIDADES SOCIALES

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES: DEFINICIÓN

1. Habilidades sociales y de comunicación
2. ¿Cuáles son las habilidades sociales y de comunicación?

3. Cómo se desarrollan las habilidades sociales

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

1. La asertividad

- 1.- Estilo asertivo
- 2.- Estilo pasivo
- 3.- Estilo agresivo

2. Autoestima

- 1.- Formación de la autoestima

3. Autocontrol emocional

4. Resiliencia: aprendiendo a superar los problemas

5. Escucha activa

6. La inteligencia emocional

- 1.- Clasificación de las emociones
- 2.- ¿Qué no es inteligencia emocional?
- 3.- Habilidades de la IE
- 4.- Aptitudes de la IE

7. Resolución de conflictos

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. EMPATÍA

1. Importancia del desarrollo de habilidades comunicativas

2. Empatía

3. Fases de la empatía

4. Efectos de la empatía

5. Dificultades de la empatía

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. HABILIDADES SOCIALES PARA NIÑOS

1. Habilidades sociales en el aula

2. Educación primaria: marco de socialización por excelencia

3. Importancia de la comunicación verbal y no verbal en el aula

4. Desarrollo emocional en la infancia: la autoestima

5. Trabajar la resiliencia en menores

6. Desarrollo de las competencias emocionales en el ámbito escolar

- 1.- Estilos educativos del profesorado
- 2.- Consecuencias de los estilos educativos del profesorado

7. Socialización, adaptación social e inteligencia emocional

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. CÓMO AUMENTAR LAS HABILIDADES SOCIALES

1. Entrenamiento en asertividad

2. Técnicas para mejorar la autoestima

- 1.- Fomento de autoestima en infantil
- 2.- Juegos para aumentar la autoestima infantil

3. Técnicas para el control de emociones negativas

4. Estrategias cognitivas conductuales para fomentar la resiliencia
  - 1.- Estrategias racionales: reestructuración cognitiva
  - 2.- Estrategias para afrontar el estrés
  - 3.- Estrategias para la solución de problemas
5. Técnicas para potenciar la Inteligencia Emocional
6. Técnicas de resolución de conflictos: la negociación y la mediación
  - 1.- Negociación
  - 2.- Mediación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. HABILIDADES COMUNICATIVAS

1. Fundamentos de la comunicación
2. Principales elementos de comunicación
3. Comunicación verbal
4. La comunicación no verbal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. HABILIDADES COMUNICATIVAS: EJEMPLOS

1. Saber iniciar, mantener y finalizar una conversación
2. Lenguaje corporal/kinésico
3. Lenguaje emocional. Reconocimiento de expresiones
4. Lenguaje proxémico

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. CÓMO AUMENTAR LAS HABILIDADES DE COMUNICADOR

1. Clases de comunicación oral: inmediatas, individuales o colectivas
2. Planificación de la comunicación oral
3. Barreras y dificultades en la transmisión de información
4. Indicadores no verbales del estado de ánimo
5. Normas para conversar
6. Reglas para escuchar

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. RELACIONES SOCIALES

1. Relaciones sociales
2. Etapas de socialización
  - 1.- Agentes socializadores
  - 2.- Resultado del proceso de socialización
3. Socialización en la infancia
4. Socialización en la adolescencia
5. Cambio y socialización en la tercera edad
  - 1.- Factores que inciden en la socialización de la persona anciana
  - 2.- Beneficios de la socialización en las personas mayores

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. FOBIA A LAS RELACIONES SOCIALES

1. Introducción a los trastornos de ansiedad
2. Timidez y ansiedad social
  - 1.- Componentes de la ansiedad social

- 2.- Causas de la ansiedad social
- 3.- ¿Son siempre la timidez y la ansiedad un problema?
- 3.Trastorno de ansiedad social (fobia social)
  - 1.- Criterios diagnósticos
- 4.Intervención en la fobia social
  - 1.- Exposición en vivo
  - 2.- Desensibilización sistemática
  - 3.- Técnicas de relajación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

- 1.Enseñanza en habilidades sociales
- 2.Entrenamiento en HHSS
  - 1.- Modelado
  - 2.- Instrucción verbal y práctica dirigida
  - 3.- Feedback o retroalimentación
  - 4.- Otras técnicas utilizadas
- 3.Entrenamiento en HHSS en menores con discapacidad
  - 1.- Pictogramas
  - 2.- Guiones sociales
- 4.Programas de entrenamiento y enseñanza de habilidades sociales

## MÓDULO 2. MEJORA DEL AUTOESTIMA, EL AUTOCONTROL Y LA COMUNICACIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

- 1.Introducción
- 2.¿Qué es la autoestima?
- 3.Desarrollo de la autoestima
- 4.Grados de autoestima
- 5.Importancia de la autoestima positiva
- 6.Autoestima alta y baja
- 7.Distorsiones cognitivas
- 8.Indicadores de autoestima

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LA HISTORIA

- 1.Breve reseña histórica
- 2.La autoestima en el mundo real
- 3.La autoestima en el capitalismo
- 4.La autoestima en el comunismo
- 5.La autoestima en el socialismo
- 6.El concepto capitalista de la autoestima: críticas y controversia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL AUTOCONCEPTO

- 1.Introducción
- 2.Conceptos y teorías
- 3.Evaluación
- 4.Programas de intervención

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTO-RESPECTO Y AUTO-REALIZACIÓN

- 1.Auto-respeto
- 2.Cómo hacer frente a las críticas: responder a las quejas
- 3.Creatividad y auto-realización en el trabajo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL AUTOCONTROL EMOCIONAL

- 1.Introducción
- 2.El autocontrol emocional
- 3.Las emociones
- 4.La ira
- 5.Formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. 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 7. TÉCNICAS COGNITIVAS

- 1.Introducción
- 2.Solución de problemas
- 3.Detención del pensamiento
- 4.La inoculación del estrés
- 5.La sensibilización encubierta
- 6.Terapia racional de Ellis

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS GRUPALES

- 1.Dinámicas de grupos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. 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
- 6.La inteligencia emocional en los equipos de trabajo
- 7.Programas de desarrollo de inteligencia emocional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. LA COMUNICACIÓN

- 1.Conceptualización de la comunicación

- 2.Elementos constitutivos de la comunicación
- 3.Teorías de la comunicación según el contexto
- 4.Obstáculos en la comunicación
- 5.Tipos de comunicación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. HABILIDADES Y COMPETENCIAS COMUNICATIVAS

- 1.Habilidades conversacionales
- 2.La escucha
- 3.La empatía
- 4.La reformulación
- 5.La aceptación incondicional
- 6.La destreza de personalizar
- 7.La conformación

### MÓDULO 3. 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 Bocarddo, 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

#### 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

#### **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

## 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

### **MÓDULO 4. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA PNL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. PNL PARA LA EXCELENCIA**

- 1.¿Qué es la Programación Neuro Lingüística?
- 2.Los orígenes de la PNL
- 3.Doble objetivo de la PNL
- 4.Los 10 principios de la Programación Neurolingüística
- 5.Los marcos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANÁLISIS DE LOS COMPONENTES DE LA PNL**

- 1.Primer elemento: el programa
- 2.Segundo elemento: el procesamiento neurológico
- 3.Los filtros
- 4.Tercer elemento: el lenguaje

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. ANÁLISIS DE LOS SISTEMAS REPRESENTACIONALES Y LOS MODELOS DE CAMBIO**

- 1.Sistemas de representación mental de la información
- 2.El calibrage
- 3.Los modelos de cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. ANÁLISIS DE LOS METAMODELOS Y METAPROGRAMAS**

- 1.Metamodelos y metaprogramas
- 2.El metalenguaje

3.Generalizaciones, eliminaciones y distorsiones en el lenguaje

4.Los metaprogramas

5.Clasificación de los metaprogramas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÁMBITO DE APLICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA**

1.Aplicaciones de la PNL

2.PNL en el ámbito educativo

3.PNL en el ámbito de la salud y el bienestar

4.PNL como complemento del Coaching

5.PNL en el ámbito de los recursos humanos

6.PNL en el ámbito comercial y de negocios

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. PNL PARA EL DESARROLLO ESTRATÉGICO DE LA EMPRESA**

1.Nuevas tendencias en la dirección y gestión organizacional

2.Capacitación y desarrollo de la organización

3.Aplicación de estrategias en el ámbito empresarial

4.Mejora del clima y la cultura organizacional

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. PNL PARA LA OPTIMIZACIÓN DE LOS FLUJOS DE COMUNICACIÓN ORGANIZACIONAL**

1.La comunicación en la empresa

2.Análisis de los canales de comunicación

3.Reprogramación para la mejora de la comunicación

4.Comunicación neurolingüística

5.Comunicación enriquecida

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. RECURSOS DE COACHING PARA LA PNL ORGANIZACIONAL**

1.Interrelación Coaching-PNL

2.El establecimiento de objetivos

3.Calibrage, escucha y posiciones perceptivas

4.El directivo-coach

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. PNL PARA EL DESARROLLO DIRECTIVO**

1.Categorías lógicas de aprendizaje y niveles de cambio

2.Desarrollo de destrezas personales para la gerencia

3.Mantenimiento de la ventaja competitiva a través de la gestión del conocimiento

4.Desarrollo del liderazgo directivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PNL PARA EL DESARROLLO DE LOS RECURSOS HUMANOS**

1.Aplicaciones de la PNL en la gestión de personas

2.Aplicaciones en la selección de personal

3.Aplicaciones en la gestión de relaciones, afrontamiento y resolución de conflictos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. PNL PARA EL DESARROLLO DE LOS RECURSOS HUMANOS II**

1.Manejo de refuerzos para la motivación de los equipos

2.Control del estrés en los equipos de trabajo

- 3.Desarrollo de la creatividad y la innovación
- 4.Interiorización de valores en los recursos humanos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PNL PARA LA EL AUMENTO DE LAS VENTAS

- 1.Utilidad de la PNL en los intercambios comerciales
- 2.Optimización del mensaje comercial
- 3.Diseño del proceso de venta
- 4.Mejora de las negociaciones
- 5.Técnicas de venta en función del canal de percepción