



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## *Curso de Mindfulness y Gestión Emocional*

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

# Curso de Mindfulness y Gestión Emocional

**duración total:** 150 horas

**horas teleformación:** 75 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

## descripción

Este Curso de Mindfulness y Gestión Emocional proporciona los conceptos, métodos y estrategias fundamentales para intervenir en gestión emocional y mindfulness, siendo herramienta en auge, con una creciente demanda por las empresas y sociedad que buscan una intervención cercana, profesional y afectuosa. Esta formación te facilitará la información necesaria para intervenir en inteligencia emocional, dificultades y trastornos emocionales, terapias contextuales, técnicas de relajación, meditación y mindfulness. En INESEM te guiaremos en tu expansión laboral y personal desde el Curso de Mindfulness y Gestión Emocional para transformarte en un en un especialista en emociones y mindfulness.



+ Información Gratis

## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

Investigar nuevas estrategias de intervención holísticas, innovadores y avaladas.

Asimilar y aplicar los modelos de inteligencia emocional

Comprender y resolver los trastornos emocionales

Investigar el origen del mindfulness y las diferencias con las técnicas de relajación

Emplear terapias de tercera generación como enlace

## *para qué te prepara*

Este Curso de Mindfulness y Gestión Emocional te prepara para manejar los conceptos de las emociones, la inteligencia emocional, las dificultades emocionales, descubrir la última generación de la psicoterapia y practicas diferentes técnicas de relajación meditación y mindfulness en cualquier población. Este curso te proporciona la experiencia de un nuevo sistema de intervención en psicoterapia ajustado a las necesidades de la persona, su historia y sentimientos.

## *salidas laborales*

Desarrolla tu carrera profesional con las posibilidades que te brinda la inteligencia emocional, la gestión emocional, las terapias contextuales y el mindfulness. Podrás trabajar como profesional especializado en Gestión Emocional y Mindfulness en unidades de psicoterapia, centros sociales, educativos, sanitarios, empresas, en entidades de desarrollo personal y coaching.

## titulación

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

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, 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 (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A

## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Introducción a la Gestión Emocional'
- Manual teórico 'Psicoterapia y Mindfulness'





## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



### *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

### *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

### *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

### *revista digital*

el alumno podrá 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, etc.

### *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

**programa formativo**

## **MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA GESTIÓN EMOCIONAL**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL CEREBRO Y LAS EMOCIONES**

- 1.El cerebro
- 2.Cerebro emocional
- 3.Plasticidad cerebral
- 4.Anatomía de las emociones
- 5.Neurotransmisores

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTRODUCCIÓN A LA EMOCIÓN**

- 1.¿Qué es la emoción?
- 2.La importancia de experimentar emociones
- 3.Valoración de situaciones y puesta en marcha de las emociones
- 4.Manifestaciones de la emoción
- 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
- 4.Clasificación dimensional de las emociones
- 5.Clasificación psicopedagógica de las emociones

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

- 1.Concepto de inteligencia emocional
- 2.Componentes de la inteligencia emocional

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. TEORÍAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL: DANIEL GOLEMAN**

- 1.Teorías y modelos de la IE. La figura de Goleman
- 2.Modelos de habilidades
- 3.Modelos mixtos
- 4.Otros modelos
- 5.Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner
- 6.Teoría triárquica de la inteligencia

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIFICULTADES EMOCIONALES**

- 1.Problemas en el desarrollo emocional
- 2.Factores que influyen en los problemas emocionales
- 3.Dificultades emocionales en niños
- 4.Evaluación psicoterapéutica en emociones

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TRASTORNOS EMOCIONALES**

- 1.1.Trastorno emocional
- 2.Ansiedad y Depresión
- 3.Trastorno Bipolar
- 4.Esquizofrenia
- 5.Fobia Social
- 6.Relación entre emoción y salud

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. INTRODUCCIÓN A LA INTERVENCIÓN DE LOS PROBLEMAS EMOCIONALES**

- 1.Técnicas de modificación de conducta
- 2.Estrategias cognitivo conductuales
- 3.Estrategias para la solución de problemas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL**

**+ Información Gratis**



- 1.1.Imaginación/Visualización
- 2.Entrenamiento asertivo
- 3.Técnica de control de la respiración
- 4.Administración del tiempo
- 5.La relajación
- 6.Metáforas

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. CONTROL DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS**

- 1.Control del estrés y la ansiedad
- 2.La ansiedad
- 3.El conflicto

## **MÓDULO 2. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN**

- 1.Introducción a las terapias en psicología
- 2.Terapias de tercera generación, terapias contextuales
- 3.La evaluación psicológica desde una perspectiva contextual- funcional
- 4.Requisitos contextuales que sustentan las nuevas teorías

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO Y SU FUNDAMENTACIÓN EN LA TEORÍA DE LOS MARCOS RELACIONALES**

- 1.Terapia de aceptación y compromiso (ACT)
- 2.Aplicación población adulta
- 3.Aplicación clínica infantil

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCEDIMIENTO DE INTERVENCIÓN; FUNDAMENTOS CONCEPTUALES Y METODOLÓGICOS**

- 1.Premisas y conceptos centrales que afectan a la forma de intervención
- 2.Proceso de intervención
- 3.Fundamentos conceptuales y metodológicos
- 4.4. Modelo Hexaflex
- 5.Evidencia científica

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. MINDFULNESS**

- 1.Concepto de Mindfulness
- 2.Las funciones del Mindfulness
- 3.La atención plena y el Mindfulness
- 4.La influencia del Mindfulness en el cerebro y sus conexiones
- 5.La influencia del Mindfulness en el control emocional
- 6.Práctica virtual del mindfulness

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN EN MINDFULNESS**

- 1.La respiración
- 2.Técnica del control de la respiración en mindfulness
- 3.La importancia del control de la respiración en mindfulness

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS**

- 1.La relajación
- 2.Técnicas de relajación a lo largo del ciclo vital
- 3.La relajación en mindfulness
- 4.Otras técnicas relacionadas con el mindfulness

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA**

- 1.Relajación progresiva de Jacobson
- 2.Introducción al método
- 3.Sesión práctica de relajación progresiva de Jacobson
- 4.Variantes a la técnica de Jacobson

## **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA**

1. Relajación autógena
2. Ejercicios prácticos de entrenamiento autógeno

## **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA MEDITACIÓN**

1. La meditación como técnica de relajación
2. Postura corporal: actitud durante la práctica de la meditación
3. Efectos de la práctica de técnicas de meditación
4. Beneficios y contraindicaciones de la meditación

## **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PROGRAMAS MINDFULNESS**

1. Programa de reducción de estrés
2. Terapia breve relacional
3. Terapia de aceptación y compromiso
4. Terapia dialéctica conductual
5. Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT)
6. Acreditación Mindfulness