



**ESIBE** ESCUELA  
IBEROAMERICANA  
DE POSTGRADO



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



# FORMACIÓN ONLINE

## Maestría Internacional en Psicología Holística



## ESIBE Formación Online

### **SOBRE ESIBE**

ESIBE nace del afán por crear un punto de encuentro entre Europa, en concreto España, y Latinoamérica.

A raíz de este reto, desarrollamos una nueva oferta formativa, marcada por ser en línea y unos contenidos de gran calidad que te permitirán obtener los conocimientos que necesitas para especializarte en tu campo.

Además, hemos diseñado para ti un campus con la última tecnología en sistemas de aprendizaje que recoge todos los materiales que te serán útiles en tu adquisición de nuevas titulaciones.

Las Titulaciones acreditadas por ESIBE pueden certificarse con la Apostilla (Certificación Oficial de Carácter Internacional que le da validez a las Titulaciones en más de 160 países de todo el mundo).

Hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado puede acceder a los contenidos superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que cubrimos todas las áreas del saber y, con la garantía de aprender las habilidades y conocimientos que realmente demandados en el mercado laboral.

Nuestro centro forma parte del grupo educativo Euroinnova, líder en el sector gracias a su contenido de calidad e innovadora metodología con 20 años de experiencia. ESIBE cuenta con el respaldo de INESEM, reconocida escuela de negocios Euroinnova, centro formativo con más de 300.000 alumnos de los cinco continentes. Además, ESIBE imparte formaciones avaladas por Universidades de prestigio como Universidad Nebrija, Universidad Europea Miguel de Cervantes o Universidad E-Campus.

No somos solo una escuela, somos el lugar ideal donde formarte.

ESIBE se basa en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## Maestría Internacional en Psicología Holística



**DURACIÓN:**  
1.500 horas



**MODALIDAD:**  
Online



**PRECIO:**  
A consultar  
(Sujeto a política de becas)

**CENTRO DE FORMACIÓN:**

**ESIBE**  
Escuela Iberoamericana de Postgrado



## Titulación

Titulación de Maestría Internacional en Psicología Holística con 600 horas expedida por Escuela Iberoamericana de ESIBE

Una vez finalizada la formación, el alumnado recibirá por parte de ESIBE vía correo postal, la titulación que acredita con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, su duración, el nombre y DNI, el nivel de aprovechamiento que superación de las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de las instituciones que formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional a Distancia de la UNESCO)



**ESIBE**  
ESCUELA IBEROAMERICANA  
DE POSTGRADO

**ESIBE**  
Escuela Iberoamericana de Postgrado  
Como Escuela de Negocios de Formación Superior de Postgrado  
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

NOMBRE DEL ALUMNO/A  
con número de documento: XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Acción Formativa**  
de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de ESIBE  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX

Con un nivel de aprovechamiento (CALIFICACIÓN)  
Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección académica

Firma de alumno/a

Centro Asociado  
INTERNACIONAL COMISIÓN  
DE DISTANCIAS EDUCACIÓN  
del Consejo Internacional de Centros de  
Estudios Empresariales

ISO 9001 ISO 27001 ISO 14001 AENOR

## Descripción

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

## Objetivos

- Realizar una aproximación a la Psicología como área de conocimiento, así como explicar los conceptos más desta la ciencia que estudia el comportamiento humano en relación al funcionamiento del sistema nervioso. - Conocer la como abordaje de la problemática de los sujetos, destacando los principios de funcionamiento y las técnicas más de de este método. - Resaltar la importancia del counseling dentro del proceso terapéutico, explicar su funcionamiento técnicas empleadas para promover la eficacia del método. - Definir qué es coaching en relación a otros métodos rel como diferenciar los tipos de coaching que se pueden aplicar y las funciones que tiene dentro del proceso el coach y largo del desarrollo de las fases de coaching. - Explicar la técnica de mindfulness como una base para la resolución que presente una persona desde la atención plena y consciente del momento presente, resaltando la importancia de l métodos y estrategias que utiliza para ello. - Conocer la técnica de programación neurolingüística y su aportación a Holística desde sus principios de funcionamiento y estrategias empleadas. - Desmitificar la hipnosis como técnica t definir los conceptos más relevantes en relación al proceso de hipnosis como un conjunto de técnicas de abordaje te Emplear la técnica de las constelaciones familiares dentro de la Psicología Sistémica como un método de abordaje c familiares que influyen en la vida de la persona e impiden su desarrollo cotidiano normal. - Describir la técnica de terapéutica, sus aplicaciones y sus estrategias de actuación en la mejora de la situación de la persona que presenta u concreta. - Conocer el área de conocimiento de la Psicología Transpersonal como un abordaje de la persona en su t abarcando las áreas de mente, cuerpo y espíritu desde diferentes técnicas implicadas en ello. - Resaltar la influencia técnicas dentro de la Psicología Holística tales como el Reiki, la medicina tradicional china, las Flores de Bach, la c homeopatía y el EMDR, entre otras.

## A quién va dirigido

La maestría de Psicología Holística está dirigida a aquellos profesionales dentro del área de Psicología que quieran conocimiento y visión del ser humano a través de diferentes técnicas que aportan otros beneficios respecto a las téc

tradicionales. Además, también está dirigida a otros profesionales cuyo ámbito de conocimiento esté relacionado con así como a aquellas personas interesadas en conocer el ser humano como un ente que se relaciona con el entorno, y estudio se centra en su totalidad, es decir, abarcando las áreas de mente, cuerpo y espíritu.

## Para qué te prepara

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

## Salidas Laborales

Psicología, Psicología clínica, Reiki, Homeopatía, Terapéutica, Farmacéutica, Psicopedagogía

## Materiales Didácticos

El alumno recibe un email con las Claves de Acceso al CAMPUS VIRTUAL en el que va a poder acceder al contenido didáctico, así como las evaluaciones, vídeos explicativos, etc. así como a contactar con el tutor quien le va a ir resolviendo cualquier consulta o duda que le vaya surgiendo tanto por email, chat, teléfono, etc.

## Formas de Pago

- Tarjeta,
- Paypal

Otros: Otras formas de pago adaptadas a cada país a través de la plataforma de pago Ebanx.

Llama al teléfono  
**(+34) 958 99 19 19** e infórmate  
de los pagos a plazos sin  
intereses que hay disponibles



## Financiación

En ESIBE, tu aprendizaje es lo más importante. Por eso, hemos desarrollado contenidos, así como una innovadora en sistemas e-Learning con la que trabajarás para adquirir tus nuevos conocimientos con el nuestro claustro especializado en la materia. Te proporcionamos nociones imprescindibles para el desarrollo de tu actividad de tu ámbito.

Nuestro objetivo es convertirte en un profesional altamente cualificado, capaz de desempeñar las tareas de responsabilidad en el sector.

## Nuestra Metodología

En ESIBE, tu aprendizaje es lo más importante. Por eso, hemos desarrollado contenidos, así como una plataforma innovadora e sistemas e-Learning con la que trabajarás para adquirir tus nuevos conocimientos con el respaldo de nuestro claustro especializado en la materia. Te proporcionamos nociones imprescindibles para el desarrollo de la actividad de tu ámbito. Nuestro objetivo es convertirte en un profesional altamente cualificado, capaz de desempeñar las tareas propias de un puesto de responsabilidad en el sector.



## 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/. 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.



## Por qué estudiar en ESIBE



### Formación en Línea

Organiza tu propio tiempo.



### Apostilla de la Haya

Certifica tu titulación en países extranjeros.



### Calidad Europea

Formación especializada.



### Contenido Actualizado

Revisamos de forma continua nuestro temario.



### Campus Virtual

Plataforma con los últimos desarrollos del sector e-Learning.



### Amplia Oferta Formativa

Encuentra la formación que se adapta a ti.

## Valores ESIBE



### Compromiso

En ESIBE, nuestros alumnos son lo más importante y, comiences tu formación con nosotros estaremos a tu lado para lograr tu máximo desarrollo profesional y personal.



### Excelencia

Nuestros contenidos son de máxima calidad, ofreciéndote una oportunidad única de formación y crecimiento que te permitan alcanzar puestos de gran responsabilidad en tu sector.



### Unidad

Juntos, somos mucho más fuertes. Detrás de ESIBE hay un equipo multidisciplinar que suma sus fuerzas para conseguir sinergias que beneficien de forma directa a nuestros alumnos.



### Adaptabilidad

Queremos facilitarte tu aprendizaje, por eso, tú marca tu propio ritmo.



### Innovación

ESIBE se sustenta en una cultura con un carácter innovador y diferenciado, promoviendo el desarrollo y uso de nuevas tecnologías para el estudio y aprendizaje.



### Flexibilidad

Tu tiempo es valioso para nosotros y, con el fin de que puedas compaginar tu formación, te proporcionamos la flexibilidad que necesitas, pudiendo realizar tu formación en cualquier momento del día.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

# PARTE 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

# 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 AUTOCONCIENCIA 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. 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 posttraumático

## **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 4. INTELIGENCIA EMOCIONAL Y CONTROL 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**

### **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 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