

**Máster en Técnicas de Relajación y Mindfulness + Titulación universitaria**



# ÍNDICE

**1** | Somos Educa  
Business School

**2** | Rankings

**3** | Alianzas y  
acreditaciones

**4** | By EDUCA  
EDTECH  
Group

**5** | Metodología  
LXP

**6** | Razones por las  
que elegir Educa  
Business School

**7** | Programa  
Formativo

**8** | Temario

**9** | Contacto

## SOMOS EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**EDUCA Business School** es una institución de formación online especializada en negocios. Como miembro de la Comisión Internacional de Educación a Distancia y con el prestigioso Certificado de Calidad AENOR (normativa ISO 9001) nuestra institución se distingue por su compromiso con la excelencia educativa.

Nuestra **oferta formativa**, además de **satisfacer las demandas del mercado laboral** actual, puede bonificarse como formación continua para el personal trabajador, así como ser homologados en Oposiciones dentro de la Administración Pública. Las titulaciones de EDUCA Business School se pueden certificar con la Apostilla de La Haya dotándolos de validez internacional en más de 160 países.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

## RANKINGS DE EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

**Educa Business School** se engloba en el conjunto de EDUCA EDTECH Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online.

Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación. Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



FONDO  
SOCIAL  
EUROPEO



## BY EDUCA EDTECH

---

Educa Business School es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas instituciones educativas de formación online. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.



### ONLINE EDUCATION

---



# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **EDUCA LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar donde, cuando y como quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUCA BUSINESS SCHOOL

---

### 1. FORMACIÓN ONLINE ESPECIALIZADA

Nuestros alumnos acceden a un modelo pedagógico innovador **de más de 20 años de experiencia educativa con Calidad Europea.**



### 2. METODOLOGÍA DE EDUCACIÓN FLEXIBLE

Con nuestra metodología estudiarán **100% online** y nuestros alumnos/as tendrán acceso los 365 días del año a la plataforma educativa.



### 3. CAMPUS VIRTUAL DE ÚLTIMA TECNOLOGÍA



Contamos con una **plataforma avanzada** con material adaptado a la realidad empresarial, que fomenta la participación, interacción y comunicación con alumnos de distintos países.

## 4. DOCENTES DE PRIMER NIVEL

Nuestros docentes están acreditados y formados en **Universidades de alto prestigio en Europa**, todos en activo y con una amplia experiencia profesional.



## 5. TUTORÍA PERMANENTE



Contamos con un **Centro de Atención al Estudiante CAE**, que brinda atención personalizada y acompañamiento durante todo el proceso formativo.

## 6. DOBLE MATRICULACIÓN

Algunas de nuestras acciones formativas cuentan con la llamada **Doble matriculación**, que te permite obtener dos formaciones, ya sean de masters o curso, al precio de una.



## Máster en Técnicas de Relajación y Mindfulness + Titulación universitaria



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPANIAMIENTO  
PERSONALIZADO**



**CREDITOS**  
5 ECTS

### Titulación

---

Doble Titulación: - Titulación de Máster en Técnicas de Relajación y Mindfulness con 1500 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 Universitaria en Técnicas de Relajación Infantil con 5 Créditos Universitarios ECTS.



**EDUCA BUSINESS SCHOOL**

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

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de Educa Business School.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX/XXXX/XXXX/XXXX.

Con una calificación XXXXXXXXXXXXXXXX.

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

Firma del Alumno/a  
NOMBRE ALUMNO/A

La Dirección Académica  
NOMBRE DE AREA MANAGER



Con el Voto Calificado, Calificación Especial del Consejo de Gobierno y Decisión de la URECOE (Plan Propio) 2016

## Descripción

El Máster en Técnicas de Relajación y Mindfulness te ofrece la oportunidad de sumergirte en un mundo de calma y autoconocimiento, habilidades cada vez más demandadas en un entorno laboral y personal marcado por el estrés. Con una estructura flexible y completamente online, este máster te permitirá adentrarte en técnicas de relajación como la progresiva y autógena, y explorar el poder transformador de la meditación y el mindfulness. Aprenderás a controlar el estrés y las emociones negativas, desarrollando una inteligencia emocional que te permita manejar con éxito cualquier situación. Además, conocerás la importancia de la respiración y su control, y descubrirás cómo la relajación puede integrarse en el yoga y en la infancia, e incluso explorarás la meditación Vipassana. Participar en este máster no solo enriquecerá tu desarrollo personal, sino que también te abrirá puertas en sectores en auge donde el bienestar emocional es clave.

## Objetivos

- Dominar técnicas avanzadas de relajación progresiva y autógena.
- Aprender a controlar el estrés y la ansiedad mediante mindfulness.
- Desarrollar habilidades en el uso de biofeedback para la autorregulación.
- Integrar técnicas de respiración para mejorar el bienestar emocional.
- Aplicar técnicas de observación y meditación en yoga para la relajación.
- Incorporar estrategias de mindfulness para gestionar emociones negativas.
- Explorar la meditación Vipassana como herramienta de cambio personal.

## Para qué te prepara

---

El Máster en Técnicas de Relajación y Mindfulness está diseñado para profesionales y titulados en áreas como psicología, educación y salud, que buscan profundizar en técnicas como la meditación, el biofeedback y el mindfulness para el control del estrés y la inteligencia emocional. No es habilitante para el ejercicio profesional, sino complementario.

## A quién va dirigido

---

Este máster te prepara para integrar técnicas avanzadas de relajación y mindfulness en tu vida diaria y profesional. Aprenderás a manejar el estrés y la ansiedad mediante técnicas como la relajación progresiva, meditación, y biofeedback. Desarrollarás habilidades en inteligencia emocional, autorregulación emocional, y técnicas de respiración. También explorarás el yoga y la meditación Vipassana, así como estrategias para el desarrollo infantil. Este curso es una formación complementaria, no habilitante para el ejercicio profesional.

## Salidas laborales

---

- Instructor de técnicas de relajación en centros de bienestar - Terapeuta especializado en control del estrés y ansiedad - Facilitador de mindfulness en empresas y escuelas - Consultor de desarrollo emocional en el ámbito educativo - Guía de meditación en centros de yoga y retiros - Especialista en técnicas de relajación infantil - Asesor en programas de salud mental y emocional

## TEMARIO

---

### PARTE 1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN

1. Concepto de relajación
2. Efectos derivados de la relajación
3. Experiencia vivencial de la relajación
4. Beneficios y contraindicaciones de la relajación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

1. El estrés
2. La ansiedad
3. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. 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 4. TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA

1. Relajación autógena
2. Ejercicios prácticos de entrenamiento autógeno

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. 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 6. EL BIOFEEDBACK

1. Biofeedback
2. Técnicas de biofeedback
3. Biofeedback en función del sistema fisiológico
4. Cómo practicar la técnica del biofeedback

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA

1. La risoterapia
2. Beneficios de la risoterapia
3. Risoterapia y estrés

4. La sesión de risoterapia

UNIDAD DIDÁCTICA 8. OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

1. Euritmia
2. Eutonía
3. Sonoterapia
4. Tai chi
5. Yoga
6. Técnicas de visualización

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA RESPIRACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL

1. Anatomía del aparato respiratorio
2. Fisiología de la respiración
3. La respiración. La acción de respirar
4. La importancia de respirar bien
5. Beneficios de una respiración correcta
6. El control de la respiración

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1. Técnicas de respiración
2. Tipos de respiración. Ejercicios prácticos

UNIDAD DIDÁCTICA 11. TERAPIA CORPORAL INTEGRATIVA

1. Terapia Corporal Integrativa (TCI)
2. El cuerpo y las emociones
3. El eneagrama en la TCI

PARTE 2. MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

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

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

1. Inteligencia emocional y mindfulness

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
  1. - La asertividad
  2. - Entrenamiento en asertividad
  3. - Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
  4. - La empatía
3. Autoestima
  1. - Formación de la autoestima
  2. - Técnicas para mejorar la autoestima
4. El lenguaje emocional

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. CONTROL DE EMOCIONES NEGATIVAS

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness
2. Mindfulness
  1. - La Atención
3. Mindfulness y neurobiología

1. - Disposición afectiva con Mindfulness
4. Componentes de la atención o conciencia plena
5. Práctica de Mindfulness
  1. - Práctica formal e informal

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. EL ESTRÉS

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

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

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

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PSICOTERAPIA Y MINDFULNESS. CONTROL EMOCIONAL

1. El tratamiento: Psicoterapia
2. El trabajo de las emociones en la psicoterapia
  1. - Emociones básicas

2. - Control emocional
3. Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
4. Abordaje corporal de las emociones
5. Mindfulness
  1. - Mindfulness aplicado a psicoterapia

### PARTE 3. RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN EN YOGA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. RELAJACIÓN EN YOGA

1. Requisitos básicos
2. Fases de la relajación
3. Técnicas orientales de relajación
4. Efectos derivados de la relajación
5. Experiencia vivencial de la relajación
6. Benéficos y contraindicaciones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN, CONCENTRACIÓN Y MEDITACIÓN

1. Mantras
2. Pratyahara
3. Dharana: Concentración
4. Dhyana
5. Técnicas orientales de meditación
6. Beneficios y contraindicaciones
7. Efectos de práctica de técnicas de observación, concentración y meditación

### PARTE 4. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN INFANTIL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL DESARROLLO INFANTIL

1. El desarrollo normal de la infancia
2. La lactancia vista por diferentes teóricos
3. La lateralización
  1. - Para identificar la lateralidad
  2. - Logrando la lateralidad
  3. - Tipos de lateralidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. DESARROLLO INFANTIL DURANTE EL PRIMER AÑO DE EDAD

1. Desarrollo infantil del primer año del bebé
  1. - El primer mes del bebé
  2. - El segundo mes del bebé
  3. - El bebé a los 3 meses
  4. - El bebé a los 4 meses
  5. - El bebé a los 5 meses
  6. - El bebé a los 6 meses
  7. - El bebé a los 7 meses
  8. - El bebé a los 8 meses
  9. - El bebé a los 9 meses

10. - El bebé a los 10 meses
11. - El bebé a los 11 meses
12. - El bebé a los 12 meses

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DESARROLLO INFANTIL A PARTIR DEL AÑO DE EDAD

1. Etapa de 12 a 24 meses
2. Etapa de 2 a 6 años
3. Etapa de 6 a 12 años

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA EDUCACIÓN INFANTIL

1. Educar en los buenos hábitos y las rutinas
2. Importancia de la relación educador-niño
3. Técnicas de control de conducta en la clase
  1. - La economía de fichas
  2. - El principio de Premack
  3. - Las estrategias paradójicas
  4. - Los métodos operantes

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. INTRODUCCIÓN A LA RELAJACIÓN

1. Qué es la relajación
2. Tipos de relajación
  1. - La relajación estática
  2. - La relajación en movimiento
3. Importancia de la relajación
4. Beneficios de la relajación en los niños
5. Cómo enseñar al niño a relajarse
6. Previa a la relajación
7. Técnicas de relajación infantil

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN SEGÚN EDAD

1. Introducción a las técnicas de relajación
2. Técnicas de relajación para la primera infancia (de 2,5 a 6 años)
3. Técnicas de relajación para la infancia (de 7 a 9 años)
4. Técnicas de relajación para la preadolescencia (de 10 a 12 años) y adolescencia (de 13 a 17 años)
5. Relajación progresiva de Jacobson
6. Relajación pasiva
7. Relajación autógena
8. Respuesta de relajación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS PARA RELAJAR

1. Momentos tranquilos: el masaje infantil
2. Relajación progresiva de los músculos
3. Relajar jugando: la mecedora, la tormenta, el reloj de sol y el universo
  1. - La mecedora
  2. - La tormenta

3. - El reloj de sol
4. - La tarta de cumpleaños
5. - El universo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. ACTITUDES PROBLEMÁTICAS EN LA INFANCIA

1. El niño inquieto
2. El niño que miente
3. El niño que explora
4. El niño que lo quiere todo aquí y ahora
5. El niño que discute
6. El niño que no quiere compartir

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. COMPORTAMIENTOS PROBLEMÁTICOS EN EL NIÑO

1. El niño que pega
2. El niño que pinta en los sitios inadecuados
3. El niño que no obedece y no sigue instrucciones
4. El niño que no ayuda en las tareas cotidianas
5. El niño que llora sin parar y actúa con rabietas o pataletas
6. El niño que dice palabrotas e insultos
7. El niño que es rebelde y respondón

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. EDUCACIÓN Y FAMILIA

1. La familia como base educativa
2. El papel de los educadores
3. Relación entre familia y educadores
4. Cómo deben corregir los padres

#### PARTE 5. MEDITACIÓN VIPASSANA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN VIPASSANA

1. Concepto de meditación
  1. - Postura y relajación
  2. - Respiración
  3. - Atención consciente
2. Efectos derivados de la meditación
  1. - Calma
  2. - Equilibrio psicofísico
  3. - Eliminación de la fatiga
3. ¿En qué consiste la meditación vipassana?
4. Fases de la meditación vipassana: anapana y vipassana
5. Relación entre meditación vipassana y mindfulness
  1. - La emoción
6. Beneficios y contraindicaciones

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DE LA MEDITACIÓN VIPASSANA

1. Budismo
  1. - Escuela theravada
  2. - Escuela mahayana
  3. - Escuela vajrayana
2. Conceptos clave del budismo
  1. - Tri Laksana
  2. - Karma
  3. - Renacimiento
  4. - Nibbana
  5. - Las cuatro nobles verdades
  6. - El noble camino óctuple
3. La meditación budista
4. Canon Pali
  1. - La meditación en los textos pali
5. El movimiento vipassana

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS DE MEDITACIÓN VIPASSANA

1. Retiros de meditación
  1. - Estructura de los retiros de diez días
2. Técnicas de meditación
  1. - Seguimiento de la respiración
  2. - Atención al cuerpo
  3. - Atención a la mente
  4. - Atención plena o consciente
  5. - Técnicas de tensión-relajación
  6. - Técnicas de autocontrol
3. Efectos de la meditación vipassana

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ORGANIZACIÓN

1. Organizaciones de meditación alrededor mundo
2. Pagoda vipassana
3. Maestros vipassana
4. El movimiento vipassana en distintos lugares del mundo

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. VIPASSANA Y EL CAMBIO SOCIAL

1. Concepto de cambio social
2. Vipassana en cárceles
3. Vipassana en la rehabilitación de la drogadicción
4. Vipassana en la formación y gestión de negocios
5. Vipassana en la gestión del conflicto

