

Máster en Terapia Dialéctica y Habilidades para la Resolución de Problemas



# 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 Terapia Dialéctica y Habilidades para la Resolución de Problemas



**DURACIÓN**  
1500 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación de Máster en Terapia Dialéctica y Habilidades para la Resolución de Problemas 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



### 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/XXXXXX.

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 Extranjería, Categoría Profesional del Consejo Presidencial Estatal de la INECCO (Bom. Resolución 6046)

## Descripción

---

El Máster en Terapia Dialéctica y Habilidades para la Resolución de Problemas se presenta como una oportunidad única en el panorama formativo actual, donde la demanda por especialistas en terapias de tercera generación está en auge. La terapia dialéctica conductual (TDC) ofrece herramientas innovadoras y efectivas para abordar trastornos de la personalidad, el pánico y la agorafobia, áreas de creciente relevancia en la psicología moderna. Este máster, diseñado para impartirse de manera remota, te permitirá adquirir habilidades prácticas en mindfulness, inteligencia emocional y coaching, potenciando tu capacidad para resolver problemas complejos de manera eficaz. Con un enfoque interdisciplinario, el programa abarca desde estrategias dialécticas hasta la evaluación clínica y el tratamiento de trastornos, preparándote para un futuro profesional lleno de oportunidades. Al formarte con nosotros, te posicionarás a la vanguardia del sector, equipado con competencias esenciales para enfrentar los desafíos contemporáneos en salud mental.

## Objetivos

---

- Desarrollar habilidades dialécticas para mejorar la resolución de problemas en contextos terapéuticos complejos.
- Integrar técnicas de mindfulness para gestionar emociones en el tratamiento de trastornos de personalidad.
- Aplicar estrategias de la Terapia Dialéctica Conductual para intervenir en trastornos de personalidad límite.
- Comprender la terapia biosocial para abordar dinámicas familiares en pacientes con trastornos de personalidad.
- Evaluar clínicamente trastornos de personalidad mediante pruebas específicas y explorar su estado mental.
- Implementar terapias de tercera generación para el tratamiento eficaz de la agorafobia y el pánico.
- Diseñar planes de mejora personal a través del coaching y el desarrollo de inteligencia emocional.

## Para qué te prepara

---

El Máster en Terapia Dialéctica y Habilidades para la Resolución de Problemas está dirigido a psicólogos, psiquiatras y profesionales de la salud mental interesados en profundizar en terapias de tercera generación, como la Terapia Dialéctica Conductual (TDC), y en el tratamiento de trastornos de personalidad y técnicas de mindfulness. No habilita para el ejercicio profesional.

## A quién va dirigido

---

El Máster en Terapia Dialéctica y Habilidades para la Resolución de Problemas te prepara para abordar con destreza la complejidad de los trastornos de personalidad y el trastorno de pánico. Aprenderás a implementar estrategias de terapia dialéctica conductual y técnicas de mindfulness para mejorar la regulación emocional. Además, desarrollarás habilidades para el coaching y la inteligencia emocional, facilitando la comunicación terapéutica y el desarrollo personal. No habilita para el ejercicio profesional.

## Salidas laborales

---

- Psicoterapeuta especializado en DBT para trastornos de personalidad - Consultor en técnicas de Mindfulness para gestión del estrés - Especialista en intervención clínica para trastornos de pánico y agorafobia - Coach en desarrollo de habilidades emocionales y resolución de conflictos - Facilitador de talleres de habilidades dialécticas en centros de salud mental

## TEMARIO

---

### PARTE 1. DIALÉCTICA CONDUCTUAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LAS 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. APORTACIÓN DE LAS TERAPIAS DE LA TERCERA GENERACIÓN A LA PSICOLOGÍA

1. Aportación a la psicología clínica
2. Perspectiva contextual: conductismo radical y contextualismo funcional
3. Desarrollo y objetivos de la terapia de conducta de tercera generación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TERAPIA DIALÉCTICA CONDUCTUAL (TDC)

1. Terapia dialéctica conductual (TDC)
2. Trastorno límite de la personalidad y terapia dialéctica conductual
3. Aplicación clínica

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS GENERALES DE LA TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL

1. Introducción a la Terapia Dialéctico Conductual
2. Metas de la terapia
3. Comportamientos autodestructivos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA TERAPIA BIOSOCIAL

1. Teoría biosocial del funcionamiento de la personalidad
2. El modelo biosocial
3. Conductas emocionales

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. FASES DE LA TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL

1. Introducción a la Terapia individual
2. Seguimiento de la Terapia Dialéctico Conductual

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. ESTRATEGIAS DE LA TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES PARA LA VIDA SEGÚN TERAPIA DIALÉCTICA CONDUCTUAL

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD

1. Los trastornos de la personalidad

2. Evaluación de los trastornos de la personalidad
3. Tratamiento de los trastornos de la personalidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. APLICACIONES DE LA DBT

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness
2. Mindfulness
3. Mindfulness y neurobiología
4. Componentes de la atención o conciencia plena
5. Práctica de Mindfulness

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. PROCESO TERAPÉUTICO

1. La relación en el seguimiento del proceso terapéutico
2. Elementos que puede tener el terapeuta
3. Las tareas del terapeuta
4. ¿Qué son las habilidades interpersonales en el proceso terapéutico?

#### PARTE 2. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD

#### MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA CLÍNICA

1. Introducción a la Psicología Clínica
2. Evaluación Psicológica y Clínica
  1. - La importancia científica de los modelos
  2. - Modelo psicométrico del atributo
  3. - Modelo médico
  4. - Modelo Dinámico
  5. - Modelo fenomenológico
  6. - La evaluación conductual
  7. - Implicaciones evaluativas de la Psicología Cognitiva
  8. - Modelos integradores: enfoque bio-psico-social
3. Habilidades del terapeuta

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA INFANTIL

1. Conceptualización de la psicología infantil
2. El desarrollo infantil
  1. - Concepto de desarrollo
  2. - Objetivo del desarrollo
3. Influencia de la herencia y el ambiente
  1. - Mecanismos de la herencia
  2. - El ambiente
4. Introducción a la Psicopatología infantil
  1. - Trastornos de ansiedad
  2. - Trastornos destructivos, del control de los impulsos y de la conducta

3. - Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos
4. - Trastornos de la excreción
5. - Trastornos del sueño-vigilia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. DEFINICIÓN DE TRASTORNOS DE PERSONALIDAD

1. Personalidad normal VS personalidad patológica
2. Trastornos de la personalidad
  1. - Trastornos de la personalidad Grupo A
  2. - Trastornos de la personalidad Grupo B
  3. - Trastornos de la personalidad Grupo C
3. Comorbilidad en los trastornos de personalidad

#### MÓDULO 2. TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD. GRUPO A

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD PARANOIDE

1. Trastorno de la personalidad paranoide
  1. - Sintomatología clínica
  2. - Causas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD ESQUIZOIDE

1. Trastorno de la personalidad esquizoide
  1. - Sintomatología clínica
  2. - Causas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento
  1. - Aprendizaje de habilidades sociales en pacientes con trastornos de personalidad esquizoide

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD ESQUIZOTÍPICA

1. Trastorno de la personalidad esquizotípica
  1. - Sintomatología clínica
  2. - Causas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento
4. Módulo 3. TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD. GRUPO B

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD ANTISOCIAL

1. Trastorno de la personalidad antisocial
  1. - Sintomatología clínica
  2. - Causas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD LÍMITE

1. Trastorno de la personalidad límite
  1. - Sintomatología clínica
  2. - Causas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento
  1. - Etapas y estrategia del tratamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD HISTRIÓNICA

1. Trastorno de la personalidad histriónica
  1. - Sintomatología clínica
  2. - Causas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD NARCISISTA

1. Trastorno de la personalidad narcisista
  1. - Sintomatología clínica
  2. - Causas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento

#### MÓDULO 4. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD. GRUPO C

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD EVASIVA

1. Trastorno de la personalidad evasiva
  1. - Sintomatología clínica
  2. - Causas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 12. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD DEPENDIENTE

1. Trastorno de la personalidad dependiente
  1. - Sintomatología clínica
  2. - Causas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 13. TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD OBSESIVA-COMPULSIVA

1. Trastorno de la personalidad obsesiva-compulsiva
  1. - Sintomatología clínica
  2. - Causas
2. Diagnóstico
3. Tratamiento

## MÓDULO 5. EVALUACIÓN CLÍNICA

### UNIDAD DIDÁCTICA 14. EVALUACIÓN CLÍNICA EN TRASTORNOS DE PERSONALIDAD

1. Proceso evaluador en la clínica. Bases teóricas, modelos y principios de la evaluación
  1. - Antecedentes históricos
  2. - Delimitación de los conceptos
2. Proceso de evaluación psicológica
  1. - Formulación y evaluación del problema: recogida de información
  2. - Formulación de hipótesis
  3. - Selección de conductas-clave y variables relevantes
  4. - Tratamiento; recogida de datos pertinentes a las hipótesis
  5. - Valoración de resultados y seguimiento
3. Bases teóricas y modelos de evaluación
  1. - Evaluación psicológica centrada en la persona
  2. - Evaluación psicológica centrada en la situación
  3. - Evaluación psicológica centrada en la persona y en la situación: enfoque interaccional
  4. - Evaluación psicológica desde la psicología cognitiva
4. Principios éticos de la evaluación psicológica
5. Habilidades terapéuticas para la evaluación
  1. - Habilidades terapéuticas
  2. - Habilidades de comunicación

### UNIDAD DIDÁCTICA 15. EXPLORACIÓN Y VALORACIÓN DEL ESTADO MENTAL

1. Trastorno mental
  1. - Concepto
2. Historia clínica
  1. - Valoración del estado mental
3. Diagnóstico. Clasificaciones nosológicas
  1. - El DSM
  2. - La CIE

### UNIDAD DIDÁCTICA 16. PRUEBAS DE EVALUACIÓN DE TRASTORNOS DE PERSONALIDAD

1. Pruebas de evaluación: principios de selección
2. Técnicas psicológicas de evaluación
  1. - Técnicas de observación
  2. - Técnicas objetivas
  3. - Técnicas de autoinforme
  4. - La entrevista
  5. - Técnicas proyectivas
3. Principios de selección
4. Interpretación de los datos de la evaluación
5. Pruebas empleadas en la evaluación de trastornos de personalidad

## MÓDULO 6. TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD

### UNIDAD DIDÁCTICA 17. INTRODUCCIÓN A LOS TRATAMIENTOS PSICOLÓGICOS

1. Introducción a los tratamientos psicológicos
  1. - Terapias de primera generación
  2. - Terapias de segunda generación
  3. - Terapias de tercera generación
2. ¿Qué es un tratamiento psicológico?
3. Psicólogo y Psiquiatra
4. Profesionales que realizan tratamientos psicológicos
  1. - Psiquiatras
  2. - Psicólogos
5. Momento para el tratamiento y sus tipos
6. Dónde encontrar tratamientos psicológicos
  1. - Centros públicos
  2. - Centros privados
7. Eficacia de los tratamientos psicológicos
8. Evaluar la eficacia de los tratamientos
  1. - Cómo saber si es eficaz un tratamiento psicológico
  2. - Ventajas para los profesionales y usuarios de la evaluación de la eficacia de los tratamientos
  3. - Tratamientos considerados eficaces
  4. - Tratamientos con apoyo empírico para diferentes trastornos en adultos
  5. - Tratamientos con apoyo empírico para diferentes trastornos en niños y adolescentes
  6. - El futuro de los tratamientos psicológicos y la evaluación de su eficacia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 18. TERAPIA COGNITIVO- CONDUCTUAL

1. El razonamiento en la cognición humana
  1. - Funciones cognitivas
2. Terapia cognitiva del comportamiento
  1. - Origen de la Terapia Cognitivo
  2. - Terapia Racional emotiva: Modelo A-B- C
  3. - Terapia cognitivo-conductual en los trastornos de personalidad
3. Recursos para terapia cognitiva
4. Técnicas de intervención cognitiva
  1. - Identificación de pensamientos automáticos negativos
  2. - Discusión socrática
  3. - Distorsiones cognitivas

#### UNIDAD DIDÁCTICA 19. TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN

1. Terapias de tercera generación, terapias contextuales
2. La evaluación psicológica desde una perspectiva contextual- funcional
3. Requisitos contextuales que sustentan las nuevas teorías
  1. - El análisis funcional de la conducta
  2. - El análisis skinneriano de la conducta verbal
4. Aportación a la psicología clínica
  1. - Criterios comunes y unificados de las terapias contextuales
  2. - Perspectiva contextual: conductismo radical y contextualismo funcional
5. Terapias de tercera generación
6. Terapia analítico funcional (TAF)

1. - Aplicación clínica
2. - Procedimiento de intervención
3. - Casos clínicos relevantes y estudios
7. Terapia de aceptación y compromiso (ACT)
  1. - Aplicación clínica
  2. - Casos clínicos relevantes y estudios
8. Terapia dialéctica conductual (TDC)
  1. - Aplicación clínica
  2. - Casos clínicos relevantes y estudios
9. Terapia de activación de la conducta (TAC)
  1. - Aplicación clínica
  2. - Casos clínicos relevantes y estudios

#### UNIDAD DIDÁCTICA 20. TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

1. Introducción a la farmacoterapia
2. Conceptos básicos de farmacoterapia
  1. - Pautas de administración
  2. - Cumplimiento terapéutico
3. Heterogeneidad en la respuesta al medicamento
4. Tratamiento farmacológico en los trastornos de personalidad

#### PARTE 3. TRASTORNO DE PÁNICO Y AGORAFOBIA

##### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ASPECTOS DESCRIPTIVOS Y FUNCIONALES

1. Aspectos descriptivos
  1. - DSMIV-TR
  2. - CIE 10
  3. - Precisiones descriptivas
  4. - Epidemiología
  5. - Comorbilidad
2. Aspectos funcionales
  1. - Factores de adquisición
  2. - Factores de mantenimiento

##### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL PROCESO TERAPÉUTICO

1. El macroproceso
  1. - Psicoeducación de la génesis y el mantenimiento
  2. - Establecimiento de metas terapéuticas
  3. - Adquisición de competencias terapéuticas
2. El microproceso
3. El programa de tratamiento integrado en el proceso terapéutico

##### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA

1. ¿Qué es la comunicación terapéutica?
  1. - Valores y actitudes terapéuticas

2. - Habilidades terapéuticas
2. Estilos comunicativos de los pacientes

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. MODALIDADES DE TRATAMIENTO

1. Tratamiento individual
  1. - Tratamiento combinado
2. Tratamiento en grupo
3. Intervención en figuras de apoyo
  1. - Pareja y familia
4. Tratamiento de la comorbilidad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EVALUACIÓN

1. Variables a evaluar
2. La evaluación del proceso terapéutico
  1. - La evaluación del pretratamiento
  2. - La hipótesis inicial
  3. - La evaluación durante el tratamiento
  4. - La evaluación del postratamiento
  5. - La evaluación del seguimiento

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. COMPETENCIAS DEL PACIENTE: ADQUISICIÓN Y APLICACIÓN

1. Competencias del paciente
  1. - Entrenamiento autógeno
  2. - Auto observación y autorregistro
  3. - Hipnosis
  4. - Afirmaciones de autoeficacia
  5. - Visualización de metas
  6. - Exposición en imaginación con autoinstrucciones de afrontamiento
  7. - Procesamiento positivo
  8. - Autoexposición en vivo con posibilidad de escape
  9. - Mindfulness
  10. - Autoexposición en vivo sin escape y concentración positiva

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. CASOS CLÍNICOS

##### ANEXO 1. ENTREVISTA PSICOEDUCATIVA

1. Instrucciones previas
2. Información sobre el trastorno de pánico y la agorafobia
3. ¿Cómo se ha llegado a padecer el trastorno de pánico y la agorafobia?
4. ¿Cómo se está manteniendo el trastorno de pánico y la agorafobia?
5. ¿Cómo aumenta y se generaliza?
6. Consecuencias y costes
7. ¿Cómo es el tratamiento?
8. Asignación de tareas
9. Contrato

## ANEXO 2. CUESTIONARIOS

1. Inventario de Movilidad para la Agorafobia
2. Cuestionario de Cogniciones Agorafóbicas
3. Cuestionario de Sensaciones Corporales

EDITORIAL ACADÉMICA Y TÉCNICA: Índice de libro Trastorno de pánico y agorafobia Rodríguez Goñi, Jesús. Publicado por Editorial Síntesis

## PARTE 4. COACHING: DESARROLLO DE PERSONAS

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DESARROLLO DE PERSONAS: CLAVES DEL COACHING.

1. El proceso de desarrollo personal.
  1. - Cambios necesarios en las personas.
  2. - Generación de nuevas ideas o formas de pensamiento.
  3. - Potencialidad de las personas.
2. Las características del coach efectivo para el desarrollo de competencias.
3. Habilidades relacionadas del coaching en el proceso de desarrollo.
4. Tipos coaching según metodología.
  1. - Coaching ontológico.
  2. - Coaching sistémico.
  3. - Coaching con inteligencia emocional.
  4. - Coaching PNL.
  5. - Coaching con psicología positiva.
5. Tipos de coaching según área de trabajo.
  1. - Coaching Personal.
  2. - Coaching Ejecutivo.
  3. - Coaching Organizacional.
  4. - Coaching Educativo.
  5. - Coaching Deportivo.
  6. - Coaching Familiar.
6. Niveles de coaching.
  1. - AECOP.
  2. - EMCC.
  3. - FIACE.

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. PUESTA EN MARCHA DEL PROCESO.

1. Fases del proceso.
2. Análisis del contexto y delimitación de objetivos a conseguir.
3. Requisitos de la relación entre el coach y el coachee.
4. Las sesiones de coaching. Tipos, duración y periodicidad.
  1. - Individual.
  2. - Grupal.
  3. - Presencial.
  4. - Coaching por email.
  5. - Online.
5. Buscando tiempo para el coaching.

6. Creación de un plan de acción.

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PLANES DE MEJORA Y SEGUIMIENTO.

1. Los planes de mejora.
  1. - El cambio y la zona de confort.
  2. - Herramientas para desarrollar el plan de mejora.
  3. - Adaptación del plan de mejora al coachee.
2. El seguimiento.
  1. - Objetivo que se persigue.
  2. - Herramientas con las que se cuenta.
  3. - Planificación de sesiones de seguimiento.
3. Evaluación.
  1. - Indicadores para evaluar la intervención.
  2. - Instrumentos.

### PARTE 5. 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

