



CENTRO DE
ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA

MÁSTER EN MINDFULNESS + MÁSTER EN COUNSELING Y TERAPIA GESTALT

CON CERTIFICACIÓN UNIVERSITARIA INTERNACIONAL DQ + RECONOCIMIENTO DE 60 ECTS Y
PRÁCTICAS GARANTIZADAS

PSIPR037

www.cepsicologia.com



Certificación universitaria internacional

Escuela asociada a:





DESTINATARIOS

El **Máster en Mindfulness + Máster en Counseling y Terapia Gestalt** va dirigida a todas aquellas personas que deseen especializarse y ampliar sus conocimientos en el ámbito de la psicología, y en especial, en la práctica del mindfulness. Durante la primera parte de la formación, el alumno estudiará la importancia de las emociones y su clasificación, así como su influencia en el estado de salud de las personas. Una vez adquiridos estos conocimientos, el estudiante profundizará en el concepto de la inteligencia emocional y en las técnicas que se utilizan para potenciarla. Dentro de esta misma materia, se estudiarán los conceptos de asertividad, autoestima, empatía y lenguaje emocional, junto con las técnicas para controlar emociones negativas, tales como la depresión o el estrés. En esta línea, el alumno estudiará la energía emocional y la relajación progresiva, y además, aprenderá a aliviar los distintos tipos de estrés y a reducir los malos hábitos mediante técnicas utilizadas en el yoga y la meditación. En la segunda mitad de la titulación se estudiará la psicología holística como alternativa a la psicoterapia, profundizando en la psicología Gestalt y en las teorías del counseling.



MODALIDAD

Puedes elegir entre:

- **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
- **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

En ambas modalidades el alumno recibirá acceso a un **CURSO INICIAL** donde encontrará información sobre la metodología de aprendizaje, la titulación que recibirá, el funcionamiento del Campus Virtual, qué hacer una vez el alumno haya finalizado e información sobre Grupo Inenka Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **CLASES EN DIRECTO**.

El curso incluye **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresa. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.



DURACIÓN

La duración del curso es de 1500h, reconocidas con 60 ECTS.



IMPORTE

Importe Original: 2440€

Importe Actual: 1220€



CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica el "MÁSTER EN MINDFULNESS + MÁSTER EN COUNSELING Y TERAPIA GESTALT", avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

Junto al diploma, el alumno recibirá un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, el alumno recibirá una Certificación Universitaria Internacional de la Universidad Católica de Cuyo DQ con un reconocimiento de 60 ECTS.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Ciertas profesiones requieren una titulación universitaria u oficial que puedes consultar en la web del Ministerio de Educación y en el Instituto Nacional de Cualificaciones.*



PARTE 1. MÁSTER EN MINDFULNESS

MÓDULO 1. MINDFULNESS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES

1. Emoción y mindfulness
2. ¿Qué es una emoción?
 - Clasificación de las emociones
3. Biología de la emoción
4. Gestión de las emociones
5. La utilidad de experimentar emociones. Funciones
 - Funciones adaptativas
 - Funciones sociales
 - 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
 - Pensamientos positivos
 - Imaginación/visualización
 - Reestructuración cognitiva
 - Resolución de problemas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APTITUDES ESENCIALES PARA LA IE

1. Desarrollo y potenciación de la IE: aptitudes necesarias
2. Asertividad y empatía
 - La asertividad
 - Entrenamiento en asertividad
 - Técnicas específicas para hacer frente a las críticas
 - La empatía
3. Autoestima
 - Formación de la autoestima
 - 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
 - Técnicas para el control del estrés y la ansiedad
3. El conflicto
 - Técnicas de resolución de conflictos: la negociación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD Y EMOCIÓN

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

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MINDFULNESS

1. El origen de Mindfulness
2. Mindfulness
 - La Atención
3. Mindfulness y neurobiología
 - Disposición afectiva con Mindfulness
4. Componentes de la atención o conciencia plena
 - Práctica de Mindfulness
 - Práctica formal e informal

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA RELAJACIÓN EN MINDFULNESS

1. La respiración en mindfulness
 - Control de la respiración
2. Alcanzar un estado de calma: La relajación
 - Técnicas utilizadas
3. La relajación progresiva
 - 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?
 - Características de las situaciones estresantes
 - El estímulo amenazante dispara el estrés
3. Tipos de estrés
4. Categorías en la que se clasifica el estrés

- Estrés como respuesta
 - Estrés como estímulo
 - Enfoque interactivo
5. Salud y estrés
 - 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
 - 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
 - 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
 - Emociones básicas
 - Control emocional
3. Aproximación a la Psicología positiva y terapia transpersonal
4. Abordaje corporal de las emociones
5. Mindfulness
 - Mindfulness aplicado a psicoterapia

PARTE 2. MÁSTER EN COUNSELING Y TERAPIA GESTALT

MÓDULO 1. TERAPIA GESTALT

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA ATENCIÓN

1. Introducción.
2. Desarrollo histórico en el estudio de la atención.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA ORGANIZACIÓN PERCEPTUAL

1. La percepción de formas discretas en la escena. El boceto primario completo.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INTRODUCCIÓN AL ESTUDIO DE LA PERCEPCIÓN

1. La percepción es un proceso de formación.
2. La percepción.
3. El análisis del concepto perceptual.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. PERSPECTIVAS TEÓRICAS DE LA PSICOLOGÍA

1. Los orígenes de la psicología actual.
2. Principales perspectivas teóricas del siglo XIX.
3. Principales perspectivas teóricas del Siglo XX.
4. Psicología cognitiva.
5. El conexionismo.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA VIEJA Y NOVÍSIMA GESTALT

1. Sobre la primacía de la actitud y la transmisión de la experiencia.
2. El centrarse en el presente como técnica, prescripción e ideal.
3. Introducción a las técnicas de terapia gestáltica.
4. Estrategia y más allá.
5. Revisión de la terapia Gestalt.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL SEGUIMIENTO DEL PROCESO TERAPÉUTICO

1. La relación en el seguimiento del proceso terapéutico.
2. Elementos que puede tener el terapeuta.
3. Las tareas del terapeuta.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. EL SÍ MISMO CORPORAL EN LA FRONTERA DE CONTACTO

1. El sí mismo corporal.
2. Como hacer hasta llegar la margarita.
3. Buscamos la margarita divina.
4. Algunas opiniones de maestros.

MÓDULO 2. MODELO DE COUNSELING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL COUNSELING

1. Apuntes históricos
2. Principales definiciones
3. El Counseling
4. Habilidades relacionadas con el counseling
5. Teorías del Counseling

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL COUNSELOR

1. ¿Qué es el counselor?
2. Personas que utilizan el counseling en su trabajo
3. Habilidades del Counseling

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL COUNSELING PSICODINÁMICO

1. Introducción
2. El papel del inconsciente
3. Habilidades del Counseling psicodinámico
4. Enfoque psicodinámico de Adler
5. Psicología del Ego

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TEORÍAS DE ENFOQUE HUMANISTA

1. Introducción
2. El enfoque centrado en la persona
3. El humanismo y Maslow

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ANÁLISIS TRANSACCIONAL

1. Introducción
2. Conceptos básicos
3. Estados del Ego
4. Las transacciones
5. Educación y Análisis Transaccional
6. Guiones de vida

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TRABAJO EN GRUPO

1. Importancia de los equipos en las organizaciones
2. Técnicas de Desarrollo en Equipo
3. Dinámica de grupos
4. Aplicaciones a los distintos campos de la vida social
5. Técnicas de dinámica de grupos

UNIDAD DIDÁCTICA 7. CLASIFICACIÓN DE LAS DINÁMICAS DE GRUPO

1. Según el tamaño del grupo
2. Según la participación de los expertos
3. Según los objetivos