

## MÁSTER EN MINDFULNESS + MÁSTER EN PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

EDUAU020  
[www.ieeducacion.com](http://www.ieeducacion.com)



Certificación universitaria internacional



Escuela asociada a:





## DESTINATARIOS

El **Máster en Mindfulness + Máster en Psicología Holística** está dirigido a todas aquellas personas que están interesadas en el ámbito de la meditación, la relajación y la psicología. Esta doble titulación permite que el alumno aprenda las principales técnicas cognitivas y de autocontrol, herramientas que influyen directamente en la autorregulación de las emociones. Por otro lado, el contenido también repasa todos los tratamientos psicoterapéuticos basados en el mindfulness, estrechamente relacionados con la psicología positiva y la terapia transpersonal. Además, la formación también permite que el estudiante se introduzca en el ámbito de la psicología, estudiando así la psicología Gestalt, la hipnosis, la psicología sistemática y otras técnicas como el coaching o la narrativa terapéutica. A lo largo del curso, el alumno también adquirirá conocimientos relacionados con otras ramas de esta disciplina, como pueden ser el Reiki Ho, la técnica de medicina tradicional china o el tratamiento con EDMR.



## 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 alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. 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: ~~2560€~~

**Importe Actual: 1280€**



## 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 PSICOLOGÍA HOLÍSTICA", del INSTITUTO EUROPEO DE EDUCACIÓN, avalado 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.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

Además, podrá solicitar 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.*



## CONTENIDO FORMATIVO

### PARTE 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
  - Energía emocional
4. 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
5. 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. PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

### INTRODUCCIÓN

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

1. Conceptos y definiciones
  - Mitos de la psicología
2. Origen e historia
  - Influencias orientales
  - Persia y Oriente Medio
  - India
  - China
  - Influencias occidentales
  - Antigua Grecia

- Roma
  - Ciencia moderna
3. Perspectivas fundamentales
  4. Psicología holística

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. MEDICINA TRADICIONAL CHINA

1. Origen
  - Popularización de su uso en la prevención
2. Principios y fundamentos
  - El Yin y el Yang
  - El Qi y el holismo
  - Los Cinco Elementos
3. Dolencias en la MTC
  - Factores patógenos
  - Exógenos
  - Endógenos
  - Otros
4. Técnicas intervencionistas
  - Acupuntura
  - Fitoterapia
  - Dietoterapia
  - Tuina
  - Ventosaterapia

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. MINDFULNESS

1. Origen
2. Principios y fundamentos
  - Componentes del *mindfulness*
3. Aplicaciones clínicas
4. Paciente y terapeuta
5. Terapias del *mindfulness*
  - *Mindfulness* de la respiración
  - Consideraciones previas
  - Pasos de la meditación
  - *Mindfulness* del cuerpo
  - Consideraciones previas
  - Pasos de la meditación
  - *Mindfulness* de la mente
  - Consideraciones previas
  - Pasos de la meditación
  - *Mindfulness* de los sentimientos
  - Consideraciones previas
  - Pasos de la meditación
  - *Mindfulness* de la vida
  - Pasos de la meditación
  - Mantener el *mindfulness* de la vida

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENEAGRAMA

1. Origen
2. Principios y fundamentos
  - Estructura del eneagrama
  - Tríadas o Centros
  - Ala
  - Direcciones de Integración y Desintegración
3. Componentes del eneagrama
  - Eneagrama de las pasiones
  - Ira
  - Orgullo
  - Vanidad
  - Envidia
  - Avaricia
  - Miedo
  - Gula
  - Lujuria
  - Pereza
  - Eneagrama de las fijaciones
  - Corrección
  - Privilegio
  - Prestigio
  - Compensación
  - Autonomía
  - Certidumbre
  - Felicidad
  - Dominio
  - Escepticismo
4. Los nueve eneatispos
  - El Uno – El Reformador
  - El Dos – El Ayudador
  - El Tres – El Triunfador
  - El Cuatro – El Individualista
  - El Cinco – El Investigador
  - El Seis – El Leal
  - El Siete – El Entusiasta
  - El Ocho – El Desafiador
  - El Nueve – El Pacificador

## UNIDAD DIDÁCTICA 5. HOMEOPATÍA

1. Origen
2. Principios y fundamentos
  - Bases teóricas de la homeopatía
3. Proceso clínico
  - Clasificación de las enfermedades
  - Individualización del paciente
  - Priorización de los síntomas
  - Tratamiento
4. Aplicaciones clínicas
5. Botiquín
6. Preparaciones homeopáticas

- Composición de las preparaciones homeopáticas
- Forma farmacéutica de la preparación homeopática

## UNIDAD DIDÁCTICA 6. HIPNOSIS

1. Origen
2. Principios básicos
  - Fundamentos de la hipnosis
  - Teorías de la hipnosis
  - Trance hipnótico y respuestas ideodinámicas
3. Mitos de la hipnosis
4. Leyes de la sugestión
5. Lenguaje hipnótico
  - Comunicación sugestiva verbal
  - Metamodelo inverso de Milton
  - Redundancias
  - Preguntas estratégicas
  - Lenguaje evocador
  - Comunicación sugestiva no verbal
  - Mímica facial y mirada
  - Proxémica y lenguaje corporal
  - Prosodia y tono de voz
6. Aplicaciones clínicas
  - Etapas de la hipnosis
  - Introducción al trance
  - Profundización
  - Reformulación del problema
  - Reorientación o salida
  - Ámbitos de trabajo de la hipnosis
7. Hipnosis Ericksoniana

## UNIDAD DIDÁCTICA 7. COUNSELING

1. Origen
2. Principios básicos
  - Fases
3. Figura del *counselor*
  - Fases
4. Teoría centrada en la persona
5. Técnicas del *counseling*
  - Escucha activa
  - Respuesta empática
  - Personalización
  - Inmediatez
6. Áreas de aplicación

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. PSICOLOGÍA DE LA GESTALT

1. Origen
2. Principios y fundamentos
  - Aspectos determinantes de la Gestalt
3. Leyes de la organización perceptiva
4. Formación de la figura y del fondo
5. Terapia de la Gestalt
  - Darse cuenta
  - Contacto
  - Fronteras del yo
  - Interrupción y restablecimiento del contacto
  - Personalidad e identidad
  - Papel del terapeuta
  - Reglas y técnicas

## UNIDAD DIDÁCTICA 9. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

1. Origen
2. Principios y fundamentos
  - Postulados de la PNL
  - Modelos de los que se nutre la PNL
  - Elementos influyentes de la PNL
  - Resultados
  - Agudeza sensorial
  - Flexibilidad en el comportamiento
  - Compenetración
  - Bases lingüísticas
  - Canales de comunicación
  - Bases neurológicas
3. Áreas de desarrollo
4. Sistemas representacionales
  - Submodalidades
5. Componentes de la PNL
  - Pensamiento y comportamiento
  - Sentimientos
  - Creencias, valores y suposiciones
  - Capacidades
  - Entorno
  - Identidad
  - Espiritualidad
  - Lenguaje verbal
  - Lenguaje no verbal
  - Proceso

## UNIDAD DIDÁCTICA 10. CONSTELACIONES FAMILIARES

1. Origen
2. Principios y fundamentos
  - Subsistemas familiares
  - Órdenes del Amor
  - Implicaciones Sistémicas
  - Movimientos Sistémico
3. Patrones familiares
  - Vínculos
  - Tomar y dar
  - Ciclo de vida
  - Primera etapa: gestación
  - Segunda etapa: autonomía
  - Tercera etapa: prospección y sexualidad
  - Cuarta etapa: pareja
  - Quinta etapa: crianza
  - Sexta etapa: presencia y retirada

## UNIDAD DIDÁCTICA 11. COACHING

1. Origen
  - Influencias del *coaching*
2. Principios y fundamentos
  - ¿Qué no es *coaching*?
  - Componentes del *coaching*
  - Niveles de aprendizaje
  - Competencias del *coaching*
3. Técnicas del *coaching*
  - Escucha activa
  - Preguntas poderosas
  - Comunicación directa
4. Etapas del *coaching*
5. Figura del *coach*
6. Áreas de aplicación
7. Técnicas y estrategias del *coaching*
  - Rueda de la vida
  - Contrato de plan de acción
  - Teoría de los vectores

## UNIDAD DIDÁCTICA 12. OTRAS DISCIPLINAS

1. Terapia Reiki
  - Los Cinco Vicios
  - Pilares del reiki
2. Cromoterapia
  - Especificaciones de los colores
  - Terapia cromática
3. Aromaterapia
  - Vías de absorción
  - Áreas de aplicación
  - Aceites esenciales
4. Flores de Bach

- Las 38 flores de Bach y sus aplicaciones
5. EMDR
- Protocolo de actuación

## SOLUCIONARIO

## BIBLIOGRAFÍA