

MAESTRÍA

MAESTRÍA INTERNACIONAL EN MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

esneca
BUSINESS SCHOOL

LMAS168

- DIPLOMA ACREDITADO POR APOSTILLA DE LA HAYA -



aen
asociación española
de escuelas de negocios



DESTINATARIOS

El Programa está especialmente diseñado para aquellas personas que estén interesadas en adquirir conocimientos sobre **Meditación y Mindfulness** y que quieran asegurarse un recorrido ascendente en esta área, con una especial elevación y consolidación de competencias.

Permite conocer la relajación y la meditación, la mindfulness, la importancia de las emociones, el control de las emociones negativas, el estrés, la psicoterapia y mindfulness, el control emocional, técnicas cognitivas y de autocontrol, una aproximación a la autorregulación emocional, entre otros conceptos relacionados. Además, al final de cada unidad didáctica el alumno/a encontrará ejercicios de autoevaluación que le permitirán hacer un seguimiento del curso de forma autónoma.

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 Esneca Formación. Además, el alumno dispondrá de un servicio de **clases en directo**.

FICHA TÉCNICA

CARGA HORARIA
600H



MODALIDAD
ONLINE



*La modalidad incluye módulos con clases en directo

CURSO INICIAL
ONLINE



TUTORIAS
PERSONALIZADAS



IDIOMA
CASTELLANO



DURACIÓN
HASTA UN AÑO

*Prorrogable



IMPORTE

VALOR ORIGINAL: 2976\$

VALOR ACTUAL: 744\$

*Importe expresado en Dólares Americanos

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios, el alumno recibirá un diploma que certifica que ha superado con éxito el “**MAESTRÍA INTERNACIONAL EN MEDITACIÓN Y MINDFULNESS**” de Grupo Esneca Formación. Nuestro centro de estudios está avalado por nuestra condición de socios de la CECAP y AEEN, máximas instituciones españolas en formación y calidad.

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

Los diplomas llevan la Apostilla de la Haya, mediante la que se reconoce y garantiza la autenticidad y validez del Diploma en cualquier país firmante del convenio.

REDES SOCIALES

 www.facebook.com/esneca.lat

 www.esneca.lat

 [@esneca.lat](https://www.instagram.com/esneca.lat)

 www.esneca.lat/blog-esneca

CONTENIDO FORMATIVO

MÓDULO 1. RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

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

MÓDULO 2. 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 EI
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