

Máster de Formación Permanente en **Bienestar Emocional**



FORMACIÓN PERMANENTE





Acerca de Instituto Serca

Instituto Serca es un centro especializado en Formación de Postgrado: Másteres, Dobles Títulos de Máster, Especialistas y Expertos Universitarios, así como Cursos Homologados por Universidades. Se caracteriza por no centrarse en la formación de expedientes, sino de personas, cuyo aprendizaje dará sentido a su experiencia.

Los Másteres, Especialistas, Expertos Universitarios y Cursos que impartimos desde Instituto SERCA, cuentan con todas las garantías y exigencias de calidad, lo que hace posible que la titulación obtenida por nuestros alumnos/as sean Títulos expedidos por prestigiosas universidades.



Metodología de Estudio

- ✓ **Campus Virtual Avanzado:** Experiencia de estudio individualizada, intuitiva e interactiva.
- ✓ **Tutorización Permanente:** Nuestro equipo docente estará a disposición del alumnado desde su matriculación hasta la finalización de todo el proceso formativo.
- ✓ **Clases en vídeo y en audio:** Cada programa formativo dispone de clases en vídeo y audios específicos por materia, para reforzar el contenido teórico.
- ✓ **Metodología E-Learning:** Modalidad 100% online adaptada a las necesidades del alumnado.
- ✓ **Evaluación:** Planteamiento de casos y actividades dirigidas a la valoración competencial del programa formativo.
- ✓ **Profesorado Especializado:** Contamos con un claustro de profesores especializado que realizará un seguimiento personalizado del aprendizaje.
- ✓ **Biblioteca Digital:** A través de nuestra innovadora plataforma digital, el alumnado podrá acceder a un amplio catálogo de libros, revistas, obras de investigación y tesis doctorales.
- ✓ **Descarga automática de certificados y actualización de notas permanente.**
- ✓ **Notificaciones en tiempo real sobre el estado y evolución del estudio.**





Campus **Virtual**

- ✓ Clases en vídeo de cada materia
- ✓ Tutorías de seguimiento en directo mensuales
- ✓ Herramientas de interacción y seguimiento: tutorización permanente, foro, emails, etc.
- ✓ Consulta directa del expediente académico
- ✓ Descarga de certificados
- ✓ ¡Y mucho más!...



Presentación del Programa

Este Máster en Bienestar Emocional te proporcionará conocimientos actualizados en estrategias clínicas y educativas, basadas en evidencia científica, para cultivar el bienestar emocional tanto en el ámbito personal como aplicadas en contextos de intervención psicológica.

Se estudiarán temas como la conceptualización y evaluación de emociones, fundamentos de educación emocional, terapias contextuales de tercera generación enfocadas en mindfulness, aceptación y compromiso, claves de la psicología positiva para potenciar fortalezas y generar satisfacción vital, así como otras técnicas para optimizar habilidades socioemocionales.

Tras finalizar, estarás preparado para diseñar planes de crecimiento personal y acompañar procesos terapéuticos, promoviendo en cada caso una adecuada gestión emocional que redunde en mayor bienestar subjetivo y calidad de vida.



Duración: 1.500 horas



Créditos: 60 Créditos ECTS



Metodología: Online



Matriculación: Permanente



- ✓ Dominar la conceptualización, desarrollo y modelos teóricos de las emociones, así como su base biológica.
- ✓ Determinar las bases de la regulación y gestión emocional, así como dominar sus conceptos asociados y saber aplicarla.
- ✓ Dominar los principales modelos de estudio, evaluación y valoración emocional y saber aplicarlos.
- ✓ Diseñar estrategias de intervención desde la Educación Emocional y saber aplicarlas, así como desarrollar programas de educación emocional.
- ✓ Conocer la conceptualización, evolución, técnicas y principios de las terapias contextuales de primera, segunda y tercera generación, así como determinar y analizar su relación con las emociones.
- ✓ Conocer la terapia de aceptación y compromiso, así como su fundamentación teórica, términos asociados, características, tipos y factores que influyen en este ámbito de actuación.
- ✓ Analizar el proceso y las fases de aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso, así como diseñar, planificar, evaluar y aplicar programas específicos de educación emocional.
- ✓ Analizar el programa de educación emocional GROP.
- ✓ Identificar la psicología positiva como elemento esencial para la consecución del bienestar personal.
- ✓ Definir Mindfulness, así como describir su origen, dominar su conceptualización, sus efectos positivos y su proceso de valoración para analizar los resultados.
- ✓ Identificar la intervención cognitivo-conductual como base esencial y fundamental del Mindfulness.
- ✓ Conocer la fundamentación, conceptualización, principio y protocolo de actuación desde la teoría de activación conductual.
- ✓ Conocer técnicas de mejora y satisfacción emocional y saber aplicarlas.
- ✓ Identificar el sentido del humor como elemento esencial en la mejora del desarrollo y estabilidad emocional.
- ✓ Analizar la fundamentación teórica, bases conceptuales, así como el proceso de aplicación y valoración de resultados de la intervención analítico funcional.
- ✓ Diseñar, planificar y aplicar programas de intervención para la mejora de la Inteligencia Emocional y el desarrollo de habilidades sociales.



Programa Académico

- ✓ Conoce la conceptualización, desarrollo y modelos históricos de las emociones, así como comprende su necesidad y relevancia.
- ✓ Analiza la base biológica de las emociones, sus fundamentos biológicos, así como comprende la utilización de las emociones en diversos ámbitos y la relación entre procesamiento de la información y emoción positiva.
- ✓ Define y relaciona regulación y gestión emocional, así como domina los conceptos de empatía, escucha activa, comunicación y lenguaje verbal y no verbal y comprende su relevancia y papel determinante en la emoción.
- ✓ Domina los modelos de estudio y valoración de la Inteligencia Emocional y emociones.
- ✓ Conoce el proceso de diseño y aplicación de programas y técnicas de educación y mejora emocional.
- ✓ Aplica procedimientos de valoración y evaluación de programas de educación emocional, así como conoce el programa emocional de GROP.
- ✓ Identifica las claves y aspectos esenciales de las primeras terapias contextuales: primera y segunda generación, así como conoce y saber desarrollar domina la conceptualización, categorías, técnicas y principios de las terapias de tercera generación.
- ✓ Analiza los aspectos de referencia y justifica la relación entre las terapias contextuales y las emociones.
- ✓ Domina la conceptualización propia y conoce la base teórica y términos asociados a la intervención desde la terapia de aceptación y compromiso.
- ✓ Explica el proceso de actuación en emociones desde la terapia de aceptación y compromiso.
- ✓ Define y domina el concepto de Psicología Positiva y sus principales modelos.
- ✓ Analiza la relación existente entre el estado de Flow y la Psicología Positiva.
- ✓ Describe la fundamentación metodológica de la Psicología Positiva, así como sus modelos y estrategias de crecimiento.
- ✓ Justifica y desarrolla la influencia de la Psicología Positiva en la salud y la promoción del bienestar emocional.
- ✓ Define y comprende el origen, conceptualización y significado de Mindfulness, así como su importante papel como catalizador de las emociones.
- ✓ Analiza la meditación formal e informal como medio de desarrollo y equilibrio emocional.
- ✓ Identifica el proceso de evaluación y valoración en Mindfulness para la constatación de los resultados adquiridos tras el desarrollo de la intervención-actuación.



Programa Académico

- ✓ Identifica la terapia cognitiva y conductual como base fundamental del Mindfulness.
- ✓ Define la terapia de activación conductual y analiza sus efectos positivos en la personalidad y bienestar individual.
- ✓ Enumera y describe los principios para el desarrollo de actuaciones desde la activación conductual y sabe aplicar programas y actuaciones específicas para la mejora y bienestar personal.
- ✓ Conoce y aplica diferentes técnicas de mejora y satisfacción emocional.
- ✓ Analiza y comprende el importante papel del sentido del humor para la mejora de las emociones.
- ✓ Domina la fundamentación teórica y el proceso de intervención desde la terapia analítico funcional.
- ✓ Identifica la importancia, diseña y aplica programas de intervención para el desarrollo de las habilidades sociales para la mejora de la inteligencia y bienestar emocional.



Programa Académico

MÓDULO 1.TOMA DE CONCIENCIA Y AUTOCONOCIMIENTO: LAS EMOCIONES

MATERIA 1. Las emociones

MATERIA 2. Base biológica de las emociones

MATERIA 3. Regulación y gestión emocional

MÓDULO 2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA, EVALUACIÓN, APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LAS EMOCIONES

MATERIA 4. Evaluación de las Emociones

MATERIA 5. Diseño y aplicación: La Educación Emocional y la mejora emocional

MÓDULO 3. TERAPIAS CONTEXTUALES Y SU VINCULACIÓN CON EL DESARROLLO EMOCIONAL

MATERIA 6. Las primeras terapias: Primera y Segunda Generación

MATERIA 7. Terapias de Tercera Generación

MÓDULO 4.DESARROLLO EMOCIONAL DESDE LA ACTUACIÓN Y APLICACIÓN DE LA ACEPTACIÓN Y COMPROMISO

MATERIA 8. Terapia de Aceptación y Compromiso

MATERIA 9. Explicación del proceso de aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso



Programa Académico

MÓDULO 5. LA PSICOLOGÍA POSITIVA COMO MEDIO DE DESARROLLO DEL BIENESTAR PERSONAL

MATERIA 10. Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología

MATERIA 11. La psicología positiva y su explicación metodológica

MATERIA 12. Influencia de la Psicología Positiva en la salud y promoción del bienestar emocional

MÓDULO 6. MINDFULNESS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

MATERIA 13. Mindfulness, qué es y cómo cataliza tus emociones

MATERIA 14. La psicoterapia y el Mindfulness, efectos positivos ante las emociones

MATERIA 15. Mindfulness y su proceso de evaluación para comprobar los resultados adquiridos

MATERIA 16. La Terapia Cognitiva y Cognitiva Conductual, base fundamental del Mindfulness

MÓDULO 7. TERAPIA DE ACTIVACIÓN CONDUCTUAL Y SUS EFECTOS POSITIVOS EN LA PERSONALIDAD Y BIENESTAR PERSONAL

MATERIA 17. Activación conductual: un tratamiento simple y eficaz

MATERIA 18. Revisión del procedimiento de Terapia de Activación Conductual

MÓDULO 8. TÉCNICAS DE MEJORA Y SATISFACCIÓN PERSONAL

MATERIA 19. El papel del sentido del humor en la mejora de las emociones

MATERIA 20. Terapia Analítico Funcional

MATERIA 21. Habilidades sociales y la mejora de la IE



Programa Académico

Si te especializas con nuestro programa formativo podrás trabajar en:

- ✓ Organizaciones públicas y privadas
- ✓ Gabinete privado
- ✓ Autogestión emocional en el ámbito sanitario
- ✓ Ámbito de prevención y promoción de la salud
- ✓ Centros de Psicología Especializados
- ✓ Unidades de Atención Psicológica
- ✓ Asesoramiento Psicológico
- ✓ Gestión y planificación de programas
- ✓ Servicios de prevención y promoción de la salud



Titulación y Certificaciones



El alumno recibirá un **título de máster** y un **certificado de notas**, ambos en formato digital. Será un título propio expedido directamente por la **Universidad EUNEIZ**.



Descarga de certificados expedidos por Instituto Serca desde la Secretaría Virtual de nuestro Campus.



Proceso de **Matriculación**



Requisitos:

Titulación Universitaria

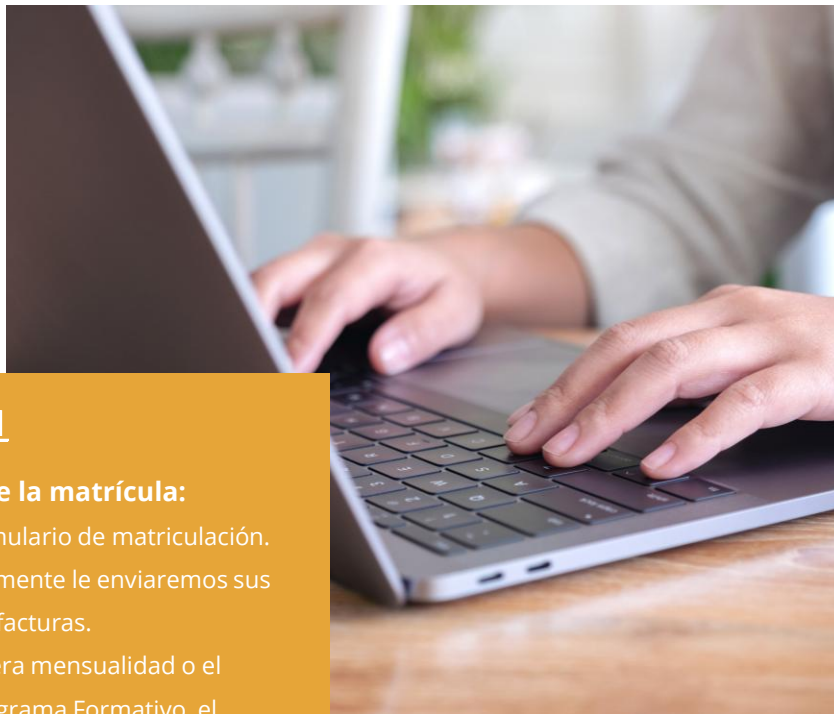
Matricúlate

Más información



Formalización de la matrícula:

- Completar y enviar el formulario de matriculación. Tras recibirlo, automáticamente le enviaremos sus claves de acceso a pagos/facturas.
- Una vez abonada la primera mensualidad o el importe completo del Programa Formativo, el alumno/a recibirá los accesos al Campus Virtual y podrá iniciar su estudio.



Métodos y facilidad de Pagos

- ✓ **Facilidad de pago:** Opciones de pago fraccionado sin intereses.
- ✓ **Seguridad:** Plataforma de pago online segura y encriptada.
- ✓ **Flexibilidad:** Varias opciones de pago como tarjeta de crédito, débito, transferencia bancaria y PayPal.
- ✓ **Descuentos:** Ofrecemos descuentos directos aplicados automáticamente al realizar la matrícula en nuestra web.
- ✓ **Simplicidad:** Proceso de pago simple e intuitivo en pocos pasos.
- ✓ **Facturación:** Descarga de facturas en el área de pagos.





¿Por qué elegir **Instituto Serca**?



Calidad en la enseñanza

Miles de alumnos/as de todo el mundo avalan nuestra **calidad** y nuestros **sistemas de enseñanza**, haciendo con Instituto Serca su especialización profesional.



Contenidos actualizados

Permanente actualización y mejora de contenidos. Instituto Serca está afiliado a las más prestigiosas instituciones de los ámbitos de **psicología, sanidad y educación**, para estar actualizados en las últimas innovaciones científicas y didácticas.



Profesionales de primer nivel

Nuestros programas formativos están diseñados por **profesionales de primer nivel** con amplia experiencia y siempre orientados al éxito profesional del alumnado.





¿Por qué elegir **Instituto Serca**?



A tu ritmo

Nos adaptamos al **ritmo de aprendizaje** de cada alumno/a. Nuestra metodología permite adaptarnos a las necesidades formativas individuales, garantizando así nuestra atención individualizada.



Tutorización

En Instituto Serca los alumnos/as disponen de un **tutor/a** a su disposición desde el momento de su matriculación, siendo prioritaria la resolución de dudas en el mínimo plazo.



Clases en vídeo

Clases en vídeo por materia para reforzar el contenido teórico. Además dispondrás de manera sistemática de un webinar de resolución de dudas.





SERCA

INSTITUTO
DE ALTOS ESTUDIOS
ESPECIALIZADOS



¿Necesita más **información**?



www.institutoserca.com



info@institutoserca.com



+34 958 372 363 / 660 880 416

