

# Máster de Formación Permanente en Bienestar Emocional

FORMACIÓN PERMANENTE

[WWW.INSTITUTOSERCA.COM](http://WWW.INSTITUTOSERCA.COM)



## 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



# Programa Académico

- ✓ 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

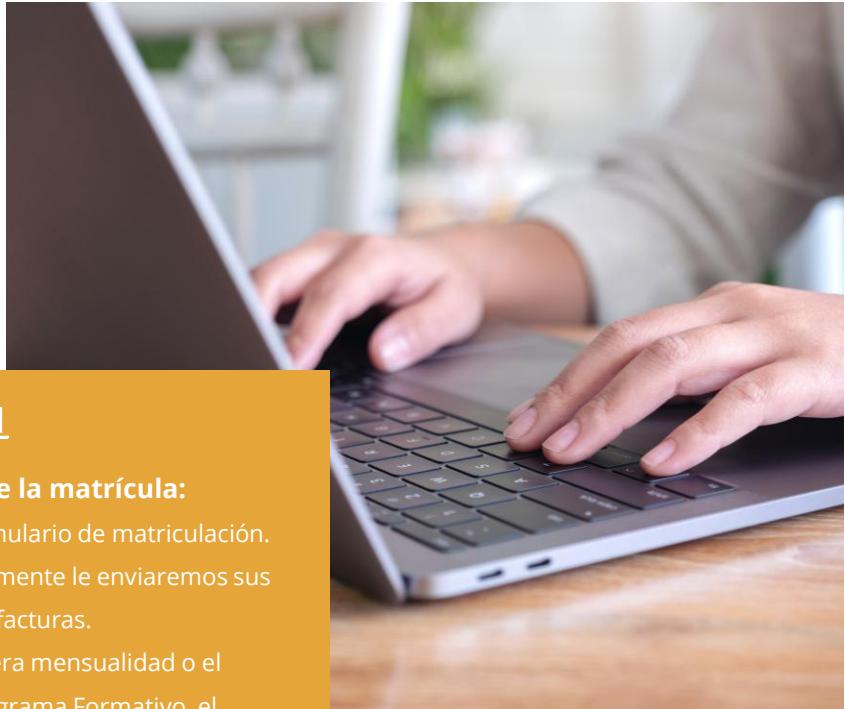


## Requisitos:

Titulación Universitaria

**Matricúlate**

**Más información**



## Formalización de la matrícula:

- Completar y enviar el formulario de matriculación. Tras recibirla, 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.





¿Necesita más **información?**

 [www.institutoserca.com](http://www.institutoserca.com)

 [info@institutoserca.com](mailto:info@institutoserca.com)

 +34 958 372 363 / 660 880 416

