

Curso en Regulación emocional a través del mindfulness



FORMACIÓN PERMANENTE



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 certificados 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

Amplía tu formación adquiriendo las habilidades necesarias para regular tus emociones a través del mindfulness, con el Curso en Regulación Emocional a través del Mindfulness. Este programa formativo te proporciona los conocimientos necesarios para mejorar tu bienestar emocional y regular tu pensamiento, a través de la práctica del mindfulness.

Durante el curso, aprenderás los fundamentos del mindfulness: su significado, sus orígenes y la evolución de su terminología, así como su aplicación a la terapia. Además, podrás experimentar los efectos positivos del mindfulness en las emociones y en la terapia cognitiva. Todo ello respaldado por la neurología, que explica la implicación del mindfulness en la actividad neuronal y sus efectos cognitivos y conductuales. Estos conocimientos son de gran utilidad para profesionales que trabajan en el ámbito de la psicología y la salud mental, así como para aquellos que deseen mejorar sus habilidades emocionales y cognitivas.



Duración: 125 horas



Créditos: 5 Créditos ECTS



Metodología: Online



Matriculación: Permanente



Programa Académico

- ✓ Conocer el concepto de mindfulness, su origen y su utilización como terapia para el bienestar, así como analizar su relevancia y aplicación en la psicoterapia.
- ✓ Analizar la neurobiología del mindfulness, así como identificar su incidencia en el cerebro y en los procesos cognitivos y emocionales.
- ✓ Identificar los efectos positivos del mindfulness en las emociones, analizar su especial relevancia y desarrollo en psicoterapia, así como describir el entrenamiento en mindfulness y detallar su contribución al bienestar emocional.
- ✓ Conocer y aplicar el desarrollo práctico del mindfulness, así como saber llevar a cabo la evaluación del mindfulness.
- ✓ Analizar la relación entre mindfulness y terapia cognitiva, así como ésta puede optimizar la eficacia de la intervención terapéutica.



Programa Académico

1. Iniciación a la técnica de Mindfulness

- 1.1. Mindfulness: ¿Qué es? ¿Dónde surgió?
- 1.2. Mindfulness como terapia para llegar al bienestar
- 1.3. Neurobiología del Mindfulness

2. Efectos positivos del Mindfulness en las emociones

- 2.1. Mindfulness en Psicoterapia
- 2.2. El entrenamiento en Mindfulness
- 2.3. En qué consiste la práctica

3. Mindfulness y terapia cognitiva

- 3.1. Evaluación del mindfulness
- 3.2. Investigación sobre la eficacia en la práctica clínica
- 3.3. Mindfulness y Terapia cognitiva



Titulación y Certificaciones



El alumno/a recibirá un **Certificado universitario** emitido por la **Universidad Antonio de Nebrija**.



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



Proceso de **Matriculación**



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 abonado el importe completo del Programa Formativo, el alumno/a recibirá los accesos al Campus Virtual y podrá iniciar su estudio.

Matricúlate

Más información



Métodos y facilidad de Pagos

- ✓ **Seguridad:** Plataforma de pago online segura y encriptada.
- ✓ **Flexibilidad:** Varias opciones de pago como tarjeta de crédito, débito, transferencia bancaria y PayPal.
- ✓ **Descuentos:** Posibilidad de obtener descuentos al crear Packs de Cursos 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

