



# Curso

Curso de Mindfulness y Gestión Emocional



**INESEM**  
BUSINESS SCHOOL

INESEM BUSINESS SCHOOL

# Índice

Curso de Mindfulness y Gestión Emocional

**1. Sobre Inesem**

**2. Curso de Mindfulness y Gestión Emocional**

[Descripción](#) / [Para que te prepara](#) / [Salidas Laborales](#) / [Resumen](#) / [A quién va dirigido](#) /

[Objetivos](#)

**3. Programa académico**

**4. Metodología de Enseñanza**

**5. ¿Porqué elegir Inesem?**

**6. Orientación**

**7. Financiación y Becas**

# SOBRE INESEM BUSINESS SCHOOL



INESEM Business School como Escuela de Negocios Online tiene por objetivo desde su nacimiento trabajar para fomentar y contribuir al desarrollo profesional y personal de sus alumnos. Promovemos ***una enseñanza multidisciplinar e integrada***, mediante la aplicación de ***metodologías innovadoras de aprendizaje*** que faciliten la interiorización de conocimientos para una aplicación práctica orientada al cumplimiento de los objetivos de nuestros itinerarios formativos.

En definitiva, en INESEM queremos ser el lugar donde te gustaría desarrollar y mejorar tu carrera profesional. ***Porque sabemos que la clave del éxito en el mercado es la "Formación Práctica" que permita superar los retos que deben de afrontar los profesionales del futuro.***

## Curso de Mindfulness y Gestión Emocional



DURACIÓN	150
PRECIO	360 €
MODALIDAD	Online

Entidad impartidora:



**INESEM**  
BUSINESS SCHOOL

Programa de Becas / Financiación 100% Sin Intereses

## Titulación Curso

- Titulación Expedida y Avalada por el Instituto Europeo de Estudios Empresariales. "Enseñanza No Oficial y No Conducente a la Obtención de un Título con Carácter Oficial o Certificado de Profesionalidad."

# Resumen

Este Curso de Mindfulness y Gestión Emocional proporciona los conceptos, métodos y estrategias fundamentales para intervenir en gestión emocional y mindfulness, siendo herramienta en auge, con una creciente demanda por las empresas y sociedad que buscan una intervención cercana, profesional y afectuosa. Esta formación te facilitará la información necesaria para intervenir en inteligencia emocional, dificultades y trastornos emocionales, terapias contextuales, técnicas de relajación, meditación y mindfulness. En INESEM te guiaremos en tu expansión laboral y personal desde el Curso de Mindfulness y Gestión Emocional para transformarte en un en un especialista en emociones y mindfulness.

## A quién va dirigido

El Curso de Mindfulness y Gestión Emocional está dirigido a profesionales dedicados a la psicología y la psicoterapia, a personal sanitario y docente y a profesionales del desarrollo personal y coaching. Si buscas integrar diferentes técnicas centradas en las emociones con modelos necesarios y efectivos para nuestra sociedad, ¡este es tu curso!

# Objetivos

Con el Curso **Curso de Mindfulness y Gestión Emocional** usted alcanzará los siguientes objetivos:

- Conocer un nuevo modelo de intervención integrador, actualizado y científico
- Aprender las diferentes teorías y aplicaciones de la inteligencia emocional
- Intervenir en dificultades y trastornos emocionales mediante diferentes estrategias
- Manejar las principales técnicas de relajación y meditación.
- Relacionar los avances teóricos y metodológicos de las terapias contextuales con el desarrollo del mindfulness.





¿Y, después?

### Para qué te prepara

Este Curso de Mindfulness y Gestión Emocional te prepara para intervenir desde un enfoque vivencial en los trastornos emocionales, las técnicas de relajación, la aceptación, la presencia consciente, los valores y la práctica del mindfulness. Una formación que enriquecerá tu vida laboral y personal mediante una base teórica, técnica y un entrenamiento en competencias en el que INESEM te acompañará.

### Salidas Laborales

Expande tu carrera profesional con el Curso de Mindfulness y Gestión Emocional con el que podrás trabajar en empresas, centros sanitarios o escolares como especialista en emociones en distintas poblaciones y colectivos. Con esta formación podrás trabajar de forma autónoma o en equipo interdisciplinar en la mejora de la salud mental y emocional.

# ¿Por qué elegir INESEM?



# PROGRAMA ACADÉMICO

Curso de Mindfulness y Gestión Emocional

Módulo 1. **Introducción a la gestión emocional**

Módulo 2. **Psicoterapia y mindfulness**

### Módulo 1. Introducción a la gestión emocional

#### Unidad didáctica 1. El cerebro y las emociones

---

1. El cerebro
2. Cerebro emocional
3. Plasticidad cerebral
4. Anatomía de las emociones
5. Neurotransmisores

#### Unidad didáctica 2. Introducción a la emoción

---

1. ¿Qué es la emoción?
2. La importancia de experimentar emociones
3. Valoración de situaciones y puesta en marcha de las emociones
4. Manifestaciones de la emoción
5. Conceptos relacionados que no son emociones

#### Unidad didáctica 3. Clasificación de las emociones

---

1. Criterios para la clasificación de emociones
2. Emociones básicas o primarias
3. Emociones complejas o secundarias
4. Clasificación dimensional de las emociones
5. Clasificación psicopedagógica de las emociones

#### Unidad didáctica 4. ¿qué es la inteligencia emocional? definición

---

1. Concepto de inteligencia emocional
2. Componentes de la inteligencia emocional

#### Unidad didáctica 5. Teorías de inteligencia emocional: daniel goleman

---

1. Teorías y modelos de la IE. La figura de Goleman
2. Modelos de habilidades
3. Modelos mixtos
4. Otros modelos
5. Teoría de las inteligencias múltiples de Gardner
6. Teoría triárquica de la inteligencia

#### Unidad didáctica 6. Dificultades emocionales

---

1. Problemas en el desarrollo emocional
2. Factores que influyen en los problemas emocionales
3. Dificultades emocionales en niños
4. Evaluación psicoterapéutica en emociones

#### Unidad didáctica 7. Trastornos emocionales

---

1. 1.Trastorno emocional
2. Ansiedad y Depresión
3. Trastorno Bipolar
4. Esquizofrenia
5. Fobia Social
6. Relación entre emoción y salud

## Unidad didáctica 8.

### Introducción a la intervención de los problemas emocionales

---

1. Técnicas de modificación de conducta
2. Estrategias cognitivo conductuales
3. Estrategias para la solución de problemas

## Unidad didáctica 9.

### Técnicas de autocontrol emocional

---

1. 1.Imaginación/Visualización
2. Entrenamiento asertivo
3. Técnica de control de la respiración
4. Administración del tiempo
5. La relajación
6. Metáforas

## Unidad didáctica 10.

### Control de las emociones negativas

---

1. Control del estrés y la ansiedad
2. La ansiedad
3. El conflicto

# Módulo 2. Psicoterapia y mindfulness

## Unidad didáctica 1.

### Introducción terapias de tercera generación

---

1. Introducción a las terapias en psicología
2. Terapias de tercera generación, terapias contextuales
3. La evaluación psicológica desde una perspectiva contextual- funcional
4. Requisitos contextuales que sustentan las nuevas teorías

## Unidad didáctica 2.

### Terapia de aceptación y compromiso y su fundamentación en la teoría de los marcos relacionales

---

1. Terapia de aceptación y compromiso (ACT)
2. Aplicación población adulta
3. Aplicación clínica infantil

## Unidad didáctica 3.

### Procedimiento de intervención; fundamentos conceptuales y metodológicos

---

1. Premisas y conceptos centrales que afectan a la forma de intervención
2. Proceso de intervención
3. Fundamentos conceptuales y metodológicos
4. 4. Modelo Hexaflex
5. Evidencia científica

## Unidad didáctica 4.

### Mindfulness

---

1. Concepto de Mindfulness
2. Las funciones del Mindfulness
3. La atención plena y el Mindfulness
4. La influencia del Mindfulness en el cerebro y sus conexiones
5. La influencia del Mindfulness en el control emocional
6. Práctica virtual del mindfulness

## Unidad didáctica 5.

### La importancia de la respiración en mindfulness

---

1. La respiración
2. Técnica del control de la respiración en mindfulness
3. La importancia del control de la respiración en mindfulness

## Unidad didáctica 6.

### La relajación en mindfulness

---

1. La relajación
2. Técnicas de relajación a lo largo del ciclo vital
3. La relajación en mindfulness
4. Otras técnicas relacionadas con el mindfulness

## Unidad didáctica 7.

### Técnica de relajación progresiva

---

1. Relajación progresiva de Jacobson
2. Introducción al método
3. Sesión práctica de relajación progresiva de Jacobson
4. Variantes a la técnica de Jacobson

## Unidad didáctica 8.

### Técnica de relajación autógena

---

1. Relajación autógena
2. Ejercicios prácticos de entrenamiento autógeno

## Unidad didáctica 9.

### La meditación

---

1. La meditación como técnica de relajación
2. Postura corporal: actitud durante la práctica de la meditación
3. Efectos de la práctica de técnicas de meditación
4. Beneficios y contraindicaciones de la meditación

## Unidad didáctica 10.

### Programas mindfulness

---

1. Programa de reducción de estrés
2. Terapia breve relacional
3. Terapia de aceptación y compromiso
4. Terapia dialéctica conductual
5. Terapia cognitiva basada en Mindfulness (MBCT)
6. Acreditación Mindfulness

# metodología de aprendizaje

La configuración del modelo pedagógico por el que apuesta INESEM, requiere del uso de herramientas que favorezcan la colaboración y divulgación de ideas, opiniones y la creación de redes de conocimiento más colaborativo y social donde los alumnos complementan la formación recibida a través de los canales formales establecidos.



Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno comienza su andadura en INESEM Business School a través de un campus virtual diseñado exclusivamente para desarrollar el itinerario formativo con el objetivo de mejorar su perfil profesional. El alumno debe avanzar de manera autónoma a lo largo de las diferentes unidades didácticas así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes.

El equipo docente y un tutor especializado harán un *seguimiento exhaustivo*, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

Nuestro sistema de aprendizaje se fundamenta en *cinco pilares* que facilitan el estudio y el desarrollo de competencias y aptitudes de nuestros alumnos a través de los siguientes entornos:

## Secretaría

Sistema que comunica al alumno directamente con nuestro asistente virtual permitiendo realizar un seguimiento personal de todos sus trámites administrativos.

## Campus Virtual

Entorno Personal de Aprendizaje que permite gestionar al alumno su itinerario formativo, accediendo a multitud de recursos complementarios que enriquecen el proceso formativo así como la interiorización de conocimientos gracias a una formación práctica, social y colaborativa.

## Revista Digital

Espacio de actualidad donde encontrar publicaciones relacionadas con su área de formación. Un excelente grupo de colaboradores y redactores, tanto internos como externos, que aportan una dosis de su conocimiento y experiencia a esta red colaborativa de información.

## Webinars

Píldoras formativas mediante el formato audiovisual para complementar los itinerarios formativos y una práctica que acerca a nuestros alumnos a la realidad empresarial.

## Comunidad

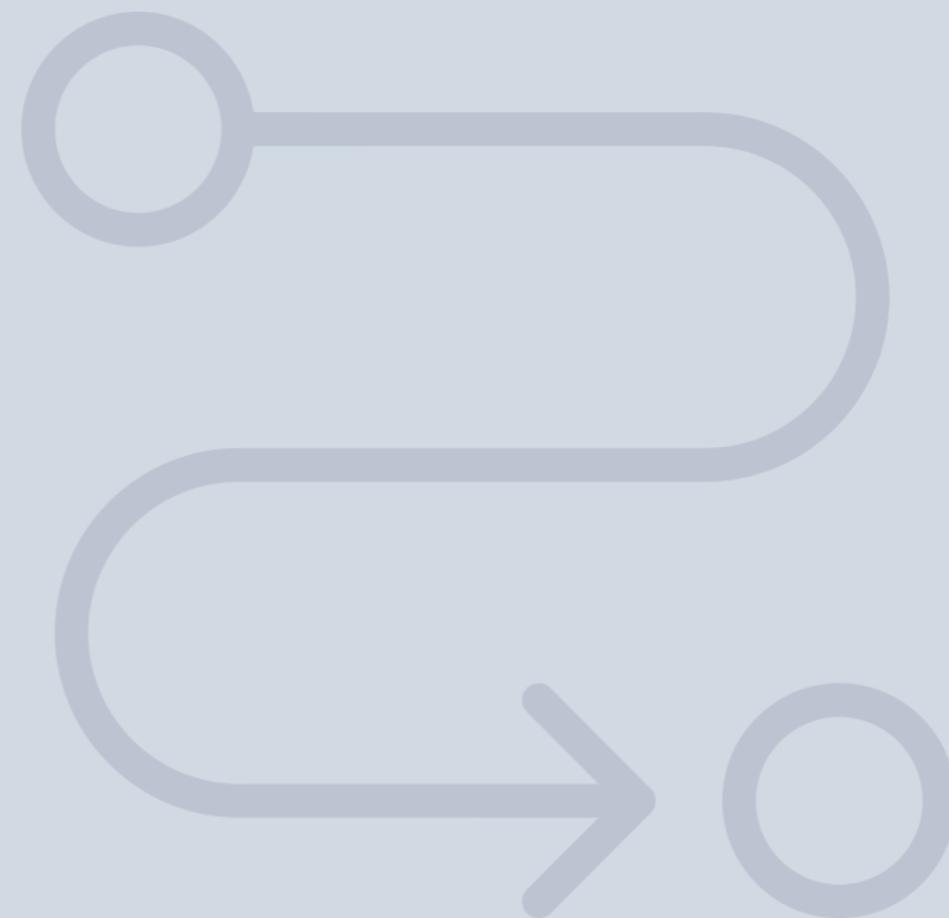
Espacio de encuentro que permite el contacto de alumnos del mismo campo para la creación de vínculos profesionales. Un punto de intercambio de información, sugerencias y experiencias de miles de usuarios.





## SERVICIO DE **Orientación** de Carrera

Nuestro objetivo es el asesoramiento para el desarrollo de tu carrera profesional. Pretendemos capacitar a nuestros alumnos para su adecuada adaptación al mercado de trabajo facilitándole su integración en el mismo. Somos el aliado ideal para tu crecimiento profesional, aportando las capacidades necesarias con las que afrontar los desafíos que se presenten en tu vida laboral y alcanzar el éxito profesional. Gracias a nuestro Departamento de Orientación de Carrera se gestionan más de 500 convenios con empresas, lo que nos permite contar con una plataforma propia de empleo que avala la continuidad de la formación y donde cada día surgen nuevas oportunidades de empleo. Nuestra bolsa de empleo te abre las puertas hacia tu futuro laboral.



# Financiación y becas

En INESEM

Ofrecemos a nuestros alumnos facilidades económicas y financieras para la realización del pago de matrículas,

todo ello  
**100%**  
sin intereses.

INESEM continúa ampliando su programa de becas para acercar y posibilitar el aprendizaje continuo al máximo número de personas. Con el fin de adaptarnos a las necesidades de todos los perfiles que componen nuestro alumnado.



20%

**Beca desempleo**

Para los que atraviesen un periodo de inactividad laboral y decidan que es el momento idóneo para invertir en la mejora de sus posibilidades futuras.

15%

**Beca emprende**

Nuestra apuesta por el fomento del emprendimiento y capacitación de los profesionales que se han aventurado en su propia iniciativa empresarial.

10%

**Beca alumnos**

Como premio a la fidelidad y confianza de los alumnos en el método INESEM, ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.

# Curso

Curso de Mindfulness y Gestión Emocional

*Impulsamos tu carrera profesional*



**INESEM**  
BUSINESS SCHOOL

[www.inesem.es](http://www.inesem.es)



958 05 02 05 [formacion@inesem.es](mailto:formacion@inesem.es)

Gestionamos acuerdos con más de 2000 empresas y tramitamos más de 500 ofertas profesionales al año.  
Facilitamos la incorporación y el desarrollo de los alumnos en el mercado laboral a lo largo de toda su carrera profesional.