

Máster Título Propio

Terapia del Bienestar Emocional



## Máster Título Propio Terapia del Bienestar Emocional

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/medicina/master/master-terapia-bienestar-emocional](http://www.techtitute.com/medicina/master/master-terapia-bienestar-emocional)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competencias

---

*pág. 12*

04

Dirección del curso

---

*pág. 16*

05

Estructura y contenido

---

*pág. 22*

06

Metodología de estudio

---

*pág. 28*

07

Titulación

---

*pág. 38*

# 01

# Presentación

Aunque la emoción ha sido un tema de interés en el ser humano desde hace miles de años y se pueden encontrar referencias a los estados emocionales ya en los primeros filósofos, la psicología y la medicina han subestimado durante mucho tiempo la importancia de esta en el comportamiento humano. El alumno que realice este programa 100% online adquirirá los conocimientos necesarios para ofrecer a sus pacientes un tratamiento más eficaz y de calidad, a través de numerosas técnicas que trabajan precisamente desde el lugar donde se genera el conflicto, la emoción. A lo largo del recorrido del programa profundizará en las últimas técnicas de Terapia del Bienestar Emocional de la mano de profesionales con años de experiencia.





“

*Una oportunidad única de capacitarte con los mejores en un programa que destaca por la calidad de sus contenidos y su innovadora metodología docente”*

La investigación científica ha permitido conocer que la información que viene de un estímulo llega antes a las estructuras límbicas del cerebro que al neocórtex. Son estas estructuras límbicas, precisamente, las que se encargan de funciones como el procesamiento emocional, la creación de memorias o los procesos de aprendizaje.

Este Máster Título Propio abarca los principales temas de la actualidad en Terapia del Bienestar Emocional en el ámbito médico, de tal modo que quien los domine, estará preparado para trabajar en dicha materia. No es por tanto un título más en la mochila sino una herramienta de aprendizaje real para enfocar los temas de la especialidad de forma moderna, objetiva y con capacidad de criterio.

Además, al tratarse de una titulación online, el alumno no está condicionado por horarios fijos ni por la necesidad de trasladarse a otro lugar físico. Podrá acceder a los contenidos en cualquier momento del día compaginando, de esta manera, su vida laboral y personal con la académica.

Por otro lado, en este plan de estudios, el alumnado de TECH dispone de 10 exhaustivas *Masterclasses* que son impartidas por un destacado experto internacional. Así, la colaboración académica de este especialista posiciona a la titulación como una oportunidad sin parangón para la superación profesional.

Este **Máster Título Propio en Terapia del Bienestar Emocional** contiene el programa educativo más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Terapia enfocada al Bienestar Emocional
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido, recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*TECH te ofrece una oportunidad de estudio 100% online donde también contarás con unas exhaustivas Masterclasses, de la mano de un verdadero experto internacional"*

“

*Esta titulación es la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización para poner al día tus conocimientos en Bienestar Emocional”*

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Conoce aquí los últimos avances en la especialidad para poder realizar una praxis de calidad.*

*Amplía tus conocimientos gracias al mejor material didáctico con casos clínicos reales.*



# 02 Objetivos

El principal objetivo que persigue el programa es el desarrollo del aprendizaje teórico-práctico, de forma que el médico consiga dominar, de la manera más real y rigurosa posible, la Terapia del Bienestar Emocional. De esta manera, el egresado consigue un manejo integral del paciente, realizando un diagnóstico preciso y desarrollando la terapia más adecuada, siempre con las últimas técnicas del mercado.





“

*Este Máster Título Propio te permitirá actualizar tus conocimientos en Terapia del Bienestar Emocional con el empleo de la última tecnología educativa, para contribuir con calidad y seguridad a la toma de decisiones”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Proporcionar al alumno los conocimientos necesarios para poder ofrecer un Bienestar Emocional real a sus pacientes
- ♦ Capacitar para generar un buen vínculo terapeuta-paciente
- ♦ Conocer y comprender el funcionamiento del ser humano y la importancia que tiene la gestión emocional en él
- ♦ Descubrir las diferentes terapias y modelos basados en la emoción
- ♦ Desarrollar protocolos de intervención adaptados al paciente y motivo de consulta
- ♦ Dominar la terapia desde un encuadre multidisciplinar y biopsicosocial, con el fin de poder controlar el mayor número de variables que van a intervenir en el malestar o la salud del paciente



*Da el paso como médico para ponerte al día en las últimas novedades en Terapia del Bienestar Emocional”*



## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. La Psicoterapia basada en la emoción

- ♦ Descubrir las bases científicas de la emoción y su relevancia
- ♦ Observar la trayectoria de la emoción a lo largo de la historia de la psicología y sus diferentes modelos
- ♦ Saber qué es la psicoterapia basada en la emoción.
- ♦ Manejar la Psicoterapia de Tiempo Limitado como modelo de referencia
- ♦ Dominar las 10 emociones básicas, su bioquímica y plataforma de acción

### Módulo 2. Cerebro y aprendizaje

- ♦ Dominar los diferentes tipos de aprendizaje y el papel de la emoción en los mismos
- ♦ Comprender los procesos básicos de aprendizaje
- ♦ Entender la importancia de los primeros vínculos en el desarrollo del autoconcepto
- ♦ Descubrir cómo se forman los esquemas emocionales

### Módulo 3. Emoción

- ♦ Conocer el papel de la emoción y su evolución histórica
- ♦ Conocer la investigación científica relacionada con las emociones
- ♦ Saber qué es una emoción básica y su función
- ♦ Comprender cómo afecta la emoción a los diferentes procesos cognitivos

### Módulo 4. Rol del terapeuta en el Bienestar Emocional

- ♦ Desarrollar la comunicación eficaz con el paciente
- ♦ Manejar los conceptos de empatía y simpatía, y controlar técnicas para una correcta vinculación con el paciente
- ♦ Adquirir los conocimientos y herramientas básicas para generar un buen vínculo terapéutico

**Módulo 5. Una visión multifactorial de la salud. Psiconeuroinmunología**

- ♦ Comprender la salud desde el modelo biopsicosocial: qué es la Psiconeuroinmunología, qué sistemas la forman y su interrelación
- ♦ Dominar el concepto de Psiconeuroinmunología como modelo biopsicosocial de la salud
- ♦ Conocer las diferentes inteligencias que se desarrollan en el cerebro reptiliano desde el modelo de Elaine Austin de Beauport, su funcionalidad, dominancia y limitaciones

**Módulo 6. Técnicas para el procesamiento emocional en terapia**

- ♦ Conocer qué es la psicología intrapersonal y la importancia del autoconocimiento y autogestión del terapeuta
- ♦ Entender qué es una emoción, en qué se diferencia de los sentimientos y el estado de ánimo y su función
- ♦ Dominar las técnicas del funcionamiento cerebral del ser humano y su desarrollo

**Módulo 7. Mindfulness**

- ♦ Descubrir qué es el *Mindfulness*, sus orígenes, actitudes y aplicabilidad en terapia
- ♦ Conocer el concepto de atención plena o *Mindfulness* y su aplicación desde diferentes modelos terapéuticos
- ♦ Dominar la técnica *Mindfulness* y aplicarla a los diferentes motivos de consulta

**Módulo 8. Intervención de la emoción a través del cuerpo**

- ♦ Descubrir las terapias que trabajan la emoción desde el cuerpo
- ♦ Relacionar el lenguaje corporal con la expresión y tratamiento de las emociones a través de las terapias basadas en el cuerpo
- ♦ Conocer el funcionamiento del cuerpo a lo largo del desarrollo del paciente

**Módulo 9. Hasta la emoción desde la espiritualidad. La terapia transpersonal**

- ♦ Entender qué es la Terapia Transpersonal y sus aplicaciones
- ♦ Trabajar la emoción desde una perspectiva más amplia de crecimiento personal a través de la terapia transpersonal
- ♦ Descubrir las diferentes clasificaciones de las emociones según el modelo espiritual desde el que se trabajan

**Módulo 10. Psicoterapia emocional de grupo**

- ♦ Conocer otro tipo de terapias donde el trabajo es con más de un paciente (pareja, familia y grupos)
- ♦ Manejar las emociones y su funcionalidad en sistemas de más de un paciente: terapias de grupo, su uso y finalidad
- ♦ Comprender cómo se genera el autoconcepto a través de los procesos de aprendizaje y de la vinculación con las personas referenciales
- ♦ Entender la importancia del vínculo con los referentes para poder sobrevivir y cómo se generan esos vínculos desde la emoción

**Módulo 11. Intervención farmacológica en los trastornos de ansiedad y el estrés**

- ♦ Comprender el proceso de configuración de memorias emocionales traumáticas
- ♦ Manejar diferentes técnicas eficaces en el trabajo de memorias traumáticas
- ♦ Relacionar el funcionamiento del cerebro con la respuesta de estrés y la supervivencia
- ♦ Manejar la emoción miedo y rabia, su función, su plataforma de acción y las estructuras neurológicas implicadas en la misma

# 03

# Competencias

Después de superar las evaluaciones del programa, el profesional habrá adquirido las competencias profesionales necesarias para una praxis de calidad y actualizada con base en la metodología didáctica más innovadora. Esto se debe a que a lo largo del Máster Título Propio se enfrentará a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberá investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.





“

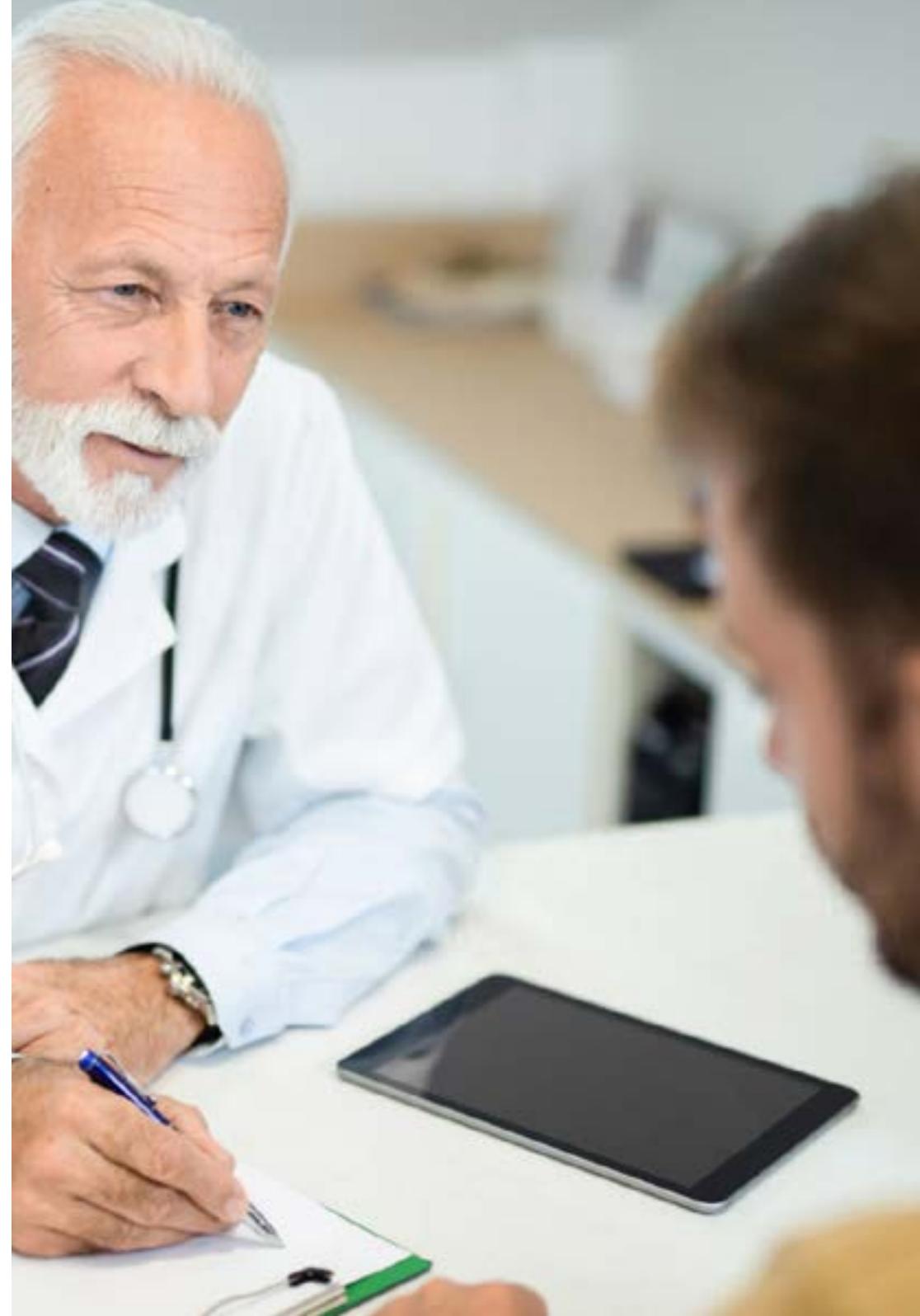
*Las competencias que adquirirás tras la realización de este Máster Título Propio te posicionarán como médico experto en Terapia del Bienestar Emocional”*



## Competencias generales

---

- ♦ Conocer el funcionamiento del cerebro y los procesos de aprendizaje
- ♦ Dominar el concepto de emoción, su clasificación y funcionamiento
- ♦ Entender en qué consiste una memoria traumática y maneja las diferentes técnicas de procesamiento emocional
- ♦ Desarrollar la profesión con respeto a otros profesionales de la salud, adquiriendo habilidades para trabajar equipo
- ♦ Reconocer la necesidad de mantener y actualizar la competencia profesional prestando especial importancia al aprendizaje de manera autónoma y continuada de nuevos conocimientos
- ♦ Desarrollar la capacidad de análisis crítico e investigación en el ámbito de su profesión





## Competencias específicas

---

- ♦ Manejar las diferentes orientaciones psicológicas que trabajan desde la emoción
- ♦ Comprender y dominar las bases de la Inteligencia Emocional
- ♦ Entender qué es la Psicología Positiva, de dónde proviene y cuáles son sus fundamentos teóricos y aplicaciones prácticas
- ♦ Conocer en qué consiste la TCE, su fundador y orígenes, así como sus indicaciones tanto individuales como de grupo
- ♦ Conocer la Psicoterapia de Tiempo Limitado como modelo de trabajo centrado en la emoción
- ♦ Comprender cómo funcionan los tres sistemas cerebrales desde una perspectiva fisiológica y funcional
- ♦ Conocer las diferentes inteligencias que se desarrollan en el cerebro del mamífero, su funcionalidad, dominancia y limitaciones
- ♦ Conocer las diferentes inteligencias que se desarrollan en el cerebro humano, su funcionalidad, dominancia y limitaciones
- ♦ Comprender los mecanismos de aprendizaje iniciales en el conocimiento de lo que es el mundo y cómo se generan las primeras memorias
- ♦ Relacionar los estilos de crianza con los diferentes vínculos que pueden surgir de ellos
- ♦ Descubrir los deseos básicos como necesidades emocionales universales en el ser humano
- ♦ Conocer los deseos secundarios como mecanismos compensatorios de las carencias en deseos básicos
- ♦ Descubrir qué son los esquemas emociones y las creencias limitantes, cómo se generan y qué repercusiones tienen en el autoconcepto y el Bienestar Emocional
- ♦ Descubrir las diferentes clasificaciones de las emociones según el modelo teórico desde el que se trabajan



*Un programa único que te permitirá adquirir una capacitación superior para desarrollarte en este campo”*

# 04

## Dirección del curso

El programa incluye en su cuadro docente especialistas de referencia en Terapia del Bienestar Emocional, que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo. Además, participan en su diseño y elaboración otros especialistas de reconocido prestigio que completan el programa de un modo interdisciplinar. De esta manera, el alumno cuenta con las garantías que requiere para especializarse a nivel global en un sector en auge que le conducirá al éxito profesional.





“

*Aprende de la mano de profesionales de referencia los últimos avances en los procedimientos en el ámbito de la Terapia del Bienestar Emocional”*

## Directora Invitada Internacional

La Doctora Claudia M. Christ es una eminente experta internacional, con una distendida trayectoria en materia de **Salud y el Bienestar Emocional**. A lo largo de su carrera, ha sido una figura clave en la promoción de **innovadoras Psicoterapias**, especializándose en la **gestión personal**, el **coaching** y el desarrollo de **proyectos interpersonales** para mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

Además, fundó y ha dirigido la Akademie an den Quellen, desde donde implementa métodos propios para el control del **Burnout**, promoviendo entornos laborales respetuosos, donde priman la resiliencia y el desarrollo organizativo. Al mismo tiempo, cuenta con una acreditación como **Coach Ejecutivo** por la **Federación Internacional de Coaching** y se ha capacitado en la **Asistencia a Individuos en Crisis e Intervención de Crisis Grupal** en la Universidad de Maryland.

Por otro lado, la Doctora Christ destaca por su continua colaboración con el ambiente académico. Por ejemplo, es catedrática permanente de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Frankfurt y la Universidad Steinbeis de Berlín. A su vez, es **supervisora y miembro del consejo asesor** de las Academias de Psicoterapias de Wiesbaden (WIAP) y de Colonia-Bonn (KBAP). Asimismo, ha desempeñado la dirección de los **Servicios Centrales del Asklepios Kliniken**, donde ha implementado **áreas de atención integrada** en todo el Grupo Asklepios.

De esta manera, su dedicación y excelencia profesional han sido reconocidas a través de numerosos galardones, incluido el prestigioso **premio** otorgado por la **Landesärztekammer Hessen (Asociación Médica Estatal de Hesse)**, por su destacado compromiso en el campo de la **Atención Primaria Psicosomática**. Igualmente, su participación en **asociaciones** y su contribución a la **literatura médica** han consolidado su posición como **líder** en su campo, así como defensora del **bienestar psicológico y físico** de sus pacientes.



## Dra. Christ, Claudia M.

---

- ♦ Jefe Médico del Hospital Universitario de Virchow del Charité, Berlín, Alemania
- ♦ Directora y Fundadora de la Akademie an den Quellen
- ♦ Exdirectora Médica de los Servicios Centrales en el Asklepios Kliniken GmbH, Königstein
- ♦ Psicoterapeuta
- ♦ Coach Profesional por la International Coaching Federation (ICF)
- ♦ Doctora en Farmacología Clínica por el Hospital Universitario Benjamin Franklin
- ♦ Máster en Salud Pública por la Universidad Técnica de Berlín
- ♦ Licenciada en Medicina por la Universidad Libre de Berlín
- ♦ Premio de la Landesärztekammer Hessen (Asociación Médica Estatal de Hesse) por su "Compromiso Sobresaliente" en el campo de la Atención Primaria Psicosomática
- ♦ Miembro de: Sociedad Alemana de Medicina del Dolor, Sociedad Alemana de Cardiología, Sociedad Alemana de Psicoterapia basada en la Psicología Profunda, Asociación Mundial de Asociaciones de Psicoterapia Positiva y Transcultural, Sociedad Alemana de Psicoterapia Positiva y Transcultural

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### Dra. González Agüero, Mónica

- ♦ Psicóloga responsable del Departamento de Psicología Infantil y Juvenil en el Hospital Quirónsalud Marbella y en el Avatar Psicólogos
- ♦ Psicóloga y Docente en el Instituto Europeo de Psicoterapias de Tiempo Limitado (IEPTL)
- ♦ Licenciatura en Psicología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)

## Profesores

### Dr. Aguado Romo, Roberto

- ♦ Presidente del Instituto Europeo de Psicoterapia de Tiempo Limitado
- ♦ Psicólogo en consultas privadas
- ♦ Investigador en Psicoterapias de Tiempo Limitado
- ♦ Coordinador del equipo de orientación de numerosos centros escolares
- ♦ Autor de diversos libros sobre Psicología
- ♦ Comunicador Experto en Psicología en Medios de Comunicación
- ♦ Docente de cursos y estudios de posgrado
- ♦ Máster en Psicología Clínica y Psicología de la Salud
- ♦ Especialista en Psicología Clínica
- ♦ Especialista en Focalización por Disociación Selectiva



05

# Estructura y contenido

La estructura de los contenidos ha sido diseñada por un equipo de profesionales de los mejores centros educativos y universidades del territorio nacional, conscientes de la relevancia en la actualidad de la enseñanza innovadora, y comprometidos con la enseñanza de calidad mediante las nuevas tecnologías educativas.



“

*Un completísimo programa docente, estructurado en unidades didácticas muy bien desarrolladas, orientadas a un aprendizaje eficaz y rápido, compatible con tu vida personal y profesional”*

## Módulo 1. La psicoterapia basada en la emoción

- 1.1. El estudio de la emoción a lo largo de la historia
- 1.2. La emoción desde los diferentes modelos en psicología
- 1.3. Bases científicas en el estudio de las emociones
- 1.4. La Inteligencia Emocional
- 1.5. La Psicología Positiva
- 1.6. Terapia Centrada en la Emoción de Greenberg
- 1.7. Psicoterapia de Tiempo Limitado como modelo integrador y enfocado en la emoción

## Módulo 2. Cerebro y aprendizaje

- 2.1. Los tres cerebros
  - 2.1.1. El cerebro reptiliano
  - 2.1.2. El cerebro del mamífero
  - 2.1.3. El cerebro humano
- 2.2. Inteligencia del cerebro reptiliano
  - 2.2.1. Inteligencia básica
  - 2.2.2. Inteligencia de los patrones
  - 2.2.3. Inteligencia de los parámetros
- 2.3. La inteligencia del sistema límbico
- 2.4. La inteligencia del neocórtex
- 2.5. Desarrollo evolutivo
- 2.6. La respuesta de estrés o ataque huida
- 2.7. ¿Qué es el mundo? El proceso de aprendizaje
- 2.8. Esquemas de aprendizaje
- 2.9. La importancia del vínculo
- 2.10. Apego y estilos de crianza
- 2.11. Deseos básicos y deseos primarios
- 2.12. Deseos secundarios
- 2.13. Diferentes contextos y su influencia en el desarrollo
- 2.14. Esquemas emocionales y creencias limitantes
- 2.15. Creando un autoconcepto

## Módulo 3. Emoción

- 3.1. ¿Qué es una emoción?
  - 3.1.1. Definición
  - 3.1.2. Diferencia entre emoción, sentimiento y estado de ánimo
  - 3.1.3. Función, ¿hay emociones positivas y negativas?
- 3.2. Diferentes clasificaciones de las emociones
- 3.3. Miedo
  - 3.3.1. Función
  - 3.3.2. Plataforma de acción
  - 3.3.3. Estructuras neurológicas
  - 3.3.4. Bioquímica asociada
- 3.4. Rabia
  - 3.4.1. Función
  - 3.4.2. Plataforma de acción
  - 3.4.3. Estructuras neurológicas
  - 3.4.4. Bioquímica asociada
- 3.5. Culpa
  - 3.5.1. Función
  - 3.5.2. Plataforma de acción
  - 3.5.3. Estructuras neurológicas
  - 3.5.4. Bioquímica asociada
- 3.6. Asco
  - 3.6.1. Función
  - 3.6.2. Plataforma de acción
  - 3.6.3. Estructuras neurológicas
  - 3.6.4. Bioquímica asociada
- 3.7. Tristeza
- 3.8. Función
  - 3.8.1. Plataforma de acción
  - 3.8.2. Estructuras neurológicas
  - 3.8.3. Bioquímica asociada



- 3.9. Sorpresa
  - 3.9.1. Función
  - 3.9.2. Plataforma de acción
  - 3.9.3. Estructuras neurológicas
  - 3.9.4. Bioquímica asociada
- 3.10. Curiosidad
  - 3.10.1. Función
  - 3.10.2. Plataforma de acción
  - 3.10.3. Estructuras neurológicas
  - 3.10.4. Bioquímica asociada
- 3.11. Seguridad
  - 3.11.1. Función
  - 3.11.2. Plataforma de acción
  - 3.11.3. Estructuras neurológicas
  - 3.11.4. Bioquímica asociada
- 3.12. Admiración
  - 3.12.1. Función
  - 3.12.2. Plataforma de acción
  - 3.12.3. Estructuras neurológicas
  - 3.12.4. Bioquímica asociada
- 3.13. Alegría
  - 3.13.1. Función
  - 3.13.2. Plataforma de acción
  - 3.13.3. Estructuras neurológicas
  - 3.13.4. Bioquímica asociada
- 3.14. Influencia de la emoción en los procesos cognitivos
- 3.15. Cerebro y emoción en el niño
- 3.16. Cerebro y emoción en el adolescente

#### Módulo 4. Rol del terapeuta en el Bienestar Emocional

- 4.1. Inteligencia Intrapersonal (Gardner)
- 4.2. Autoconocimiento
- 4.3. Autogestión
- 4.4. Diferencia entre empatía, simpatía y neuronas espejo
- 4.5. El vínculo terapeuta-paciente
  - 4.5.1. Terapeuta como escolta y referente
  - 4.5.2. Técnicas U
- 4.6. Aproximación a la Programación Neurolingüística (PNL)
- 4.7. La Entrevista Motivacional

#### Módulo 5. Una visión multifactorial de la salud. Psiconeuroinmunología

- 5.1. ¿Qué es la Psiconeuroinmunología?
  - 5.1.1. Definición
  - 5.1.2. Orígenes
- 5.2. Vías de comunicación
- 5.3. El Eje Psique-Sistema Nervioso-Sistema Endocrino-Sistema Inmune (1). El Sistema Nervioso
- 5.4. El Eje Psique-Sistema Nervioso-Sistema Endocrino-Sistema Inmune (2). El Sistema Endocrino
- 5.5. El Eje Psique-Sistema Nervioso-Sistema Endocrino-Sistema Inmune (3). El Sistema Inmune
- 5.6. El Eje Psique-Sistema Nervioso-Sistema Endocrino-Sistema Inmune (4). Interacción entre sistemas
- 5.7. Emoción, personalidad y enfermedad
- 5.8. El proceso de enfermar. Modelo biopsicosocial de la salud
- 5.9. Vida saludable

#### Módulo 6. Técnicas para el procesamiento emocional en terapia

- 6.1. Memorias Emocionales
  - 6.1.1. Creación de memorias
  - 6.1.2. Clasificación y tipos de memoria
  - 6.1.3. Diferencia entre memorias y recuerdos
- 6.2. La Memoria Traumática
- 6.3. Técnicas de estimulación bilateral. SHEC, EMDR

- 6.4. *Brainspotting*
- 6.5. Técnica de liberación emocional. EFT
- 6.6. Técnicas basadas en la escritura. Ventilación escrita
- 6.7. Meditación integrativa desde el modelo *Big Mind*. El diálogo de voces
- 6.8. La Hipnosis Clínica
- 6.9. Técnicas de inducción hipnótica
- 6.10. Técnicas para niños

#### Módulo 7. Mindfulness

- 7.1. La meditación
- 7.2. ¿Qué es *Mindfulness*?
  - 7.2.1. La atención plena
  - 7.2.2. Beneficios y evidencia científica
  - 7.2.3. Práctica formal e informal
- 7.3. Las 7 actitudes en *Mindfulness*
- 7.4. Dirigiendo la atención
- 7.5. Campos de aplicación
- 7.6. *Mindfulness* para niños
- 7.7. *Mindfulness* y TDAH
- 7.8. Estrés, ansiedad y *Mindfulness*
- 7.9. *Mindfulness* y trastornos relacionados con el descontrol de impulsos
- 7.10. *Mindfulness* y trastornos de la alimentación
- 7.11. *Mindfulness* en psicoterapia: la terapia cognitiva basada en *Mindfulness*
- 7.12. *Mindfulness* en psicoterapia: la terapia de aceptación y compromiso
- 7.13. *Mindfulness* en psicoterapia: la terapia dialéctica conductual

#### Módulo 8. Intervención de la emoción a través del cuerpo

- 8.1. Las Terapias Corporales
  - 8.1.1. ¿Qué son las terapias corporales?
  - 8.1.2. Evolución histórica
- 8.2. La Vegetoterapia Caracteroanalítica
  - 8.2.1. Orígenes. W. Reich
  - 8.2.2. ¿Qué es la Vegetoterapia Caracteroanalítica?
  - 8.2.3. La Vegetoterapia en la actualidad

- 8.3. Análisis bioenergético de Lowen
  - 8.3.1. ¿Qué es la bioenergética?
  - 8.3.2. Recorrido histórico
  - 8.3.3. Los tipos bioenergéticos
  - 8.3.4. Técnicas psicoterapéuticas
  - 8.3.5. El terapeuta bioenergético
- 8.4. *Focusing*
  - 8.4.1. Aproximación histórica: Eugene Gendlin
  - 8.4.2. Protocolo
  - 8.4.3. Aplicaciones en la psicoterapia
- 8.5. Yoga
  - 8.5.1. Breve recorrido histórico. Orígenes
  - 8.5.2. Las 9 ramas del árbol del yoga
  - 8.5.3. Doctrinas del yoga
  - 8.5.4. Beneficios
- 8.6. Risoterapia
  - 8.6.1. Breve recorrido histórico
  - 8.6.2. ¿Terapia o técnica psicoterapéutica?
  - 8.6.3. Técnicas y ejercicios
- 8.7. Arteterapia
  - 8.7.1. ¿Qué es Arteterapia?
  - 8.7.2. Un poco de historia
  - 8.7.3. ¿Qué se puede trabajar? Objetivos
  - 8.7.4. Materiales y técnicas
  - 8.7.5. Arteterapia en niños
- 8.8. DMT: Danza Movimiento Terapia
  - 8.8.1. ¿Qué es? Definición
  - 8.8.2. Un poco de historia
  - 8.8.3. Movimiento y emoción
  - 8.8.4. ¿Quién puede beneficiarse de DMT?
  - 8.8.5. Técnicas
  - 8.8.6. Una sesión de DMT

## Módulo 9. Hasta la emoción desde la espiritualidad. La terapia transpersonal

- 9.1. La integración de Oriente y Occidente
- 9.2. Orígenes y fundadores
- 9.3. Una nueva mirada: el terapeuta transpersonal
- 9.4. La psicoterapia transpersonal
- 9.5. Herramientas y técnicas: la sombra
- 9.6. Herramientas y técnicas: el niño interno
- 9.7. Herramientas y técnicas: constelaciones familiares
- 9.8. Herramientas y técnicas: el testigo
- 9.9. Las órdenes de la ayuda
- 9.10. Terapia Transpersonal y Autoestima

## Módulo 10. Psicoterapia emocional de grupo

- 10.1. Psicoterapia Grupal basada en la emoción
- 10.2. Psicodrama
- 10.3. *Debriefing*
- 10.4. Terapia Familiar
- 10.5. Terapia Integral de pareja

## Módulo 11. Intervención farmacológica en los trastornos de ansiedad y el estrés

- 11.1. Trastorno de angustia o de pánico
- 11.2. Agorafobia
- 11.3. Fobia social
- 11.4. Fobias específicas
- 11.5. Trastorno de ansiedad generalizada
- 11.6. Trastorno obsesivo compulsivo y trastornos relacionados
- 11.7. Trastorno de ansiedad por separación
- 11.8. Trastorno de adaptación
- 11.9. Trastornos disociativos
- 11.10. Trastornos de síntomas somáticos
- 11.11. Trastornos relacionados con traumas y estrés

# 06

# Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

*TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”*

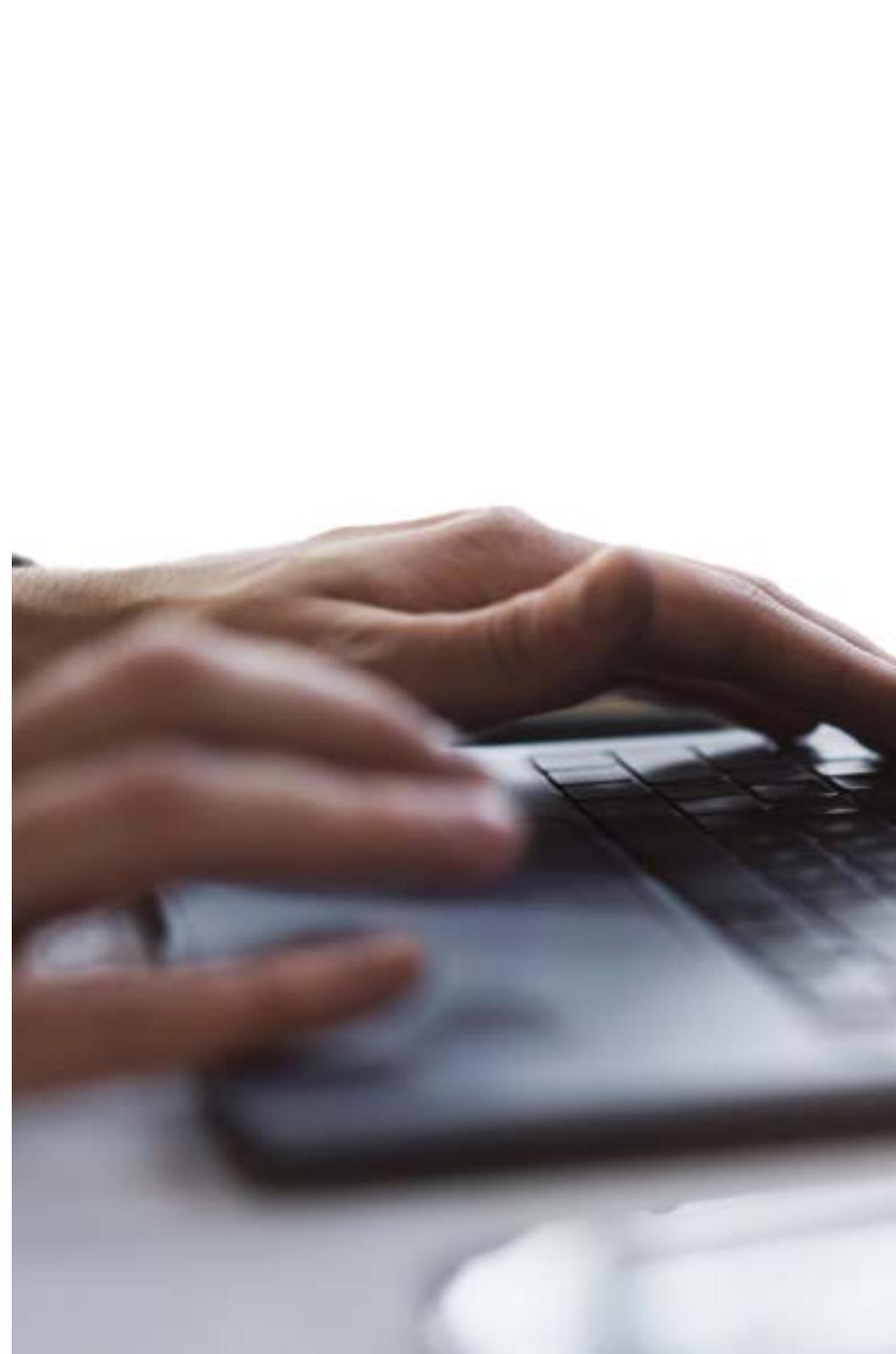
## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”*

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Resúmenes interactivos

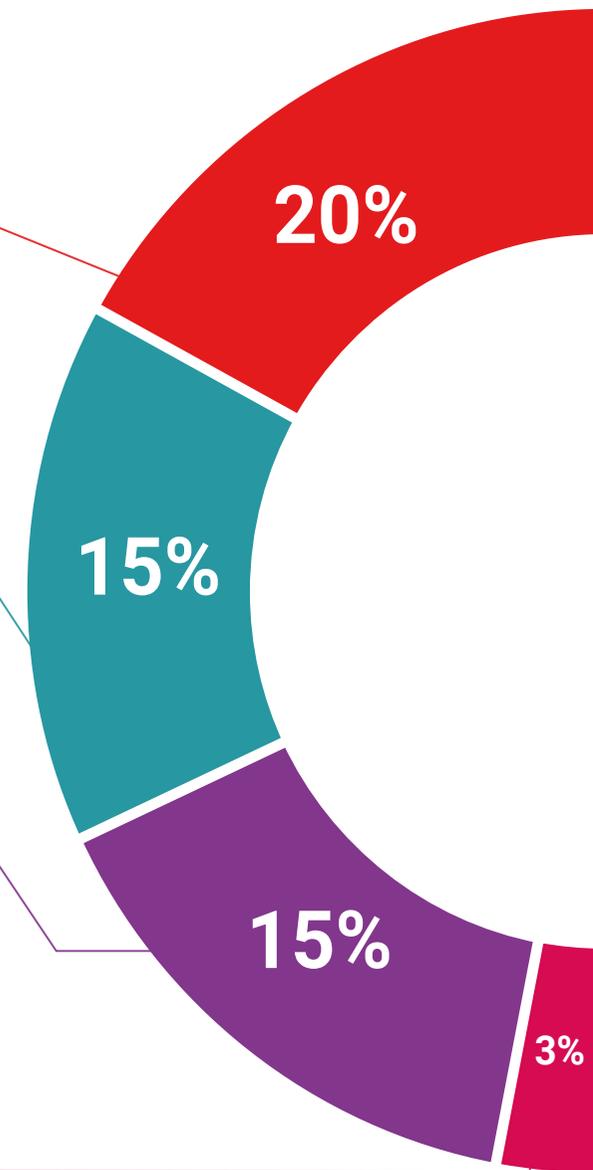
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





#### Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



07

# Titulación

El Máster Título Propio en Terapia del Bienestar Emocional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Global University.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Máster en Terapia del Bienestar Emocional** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

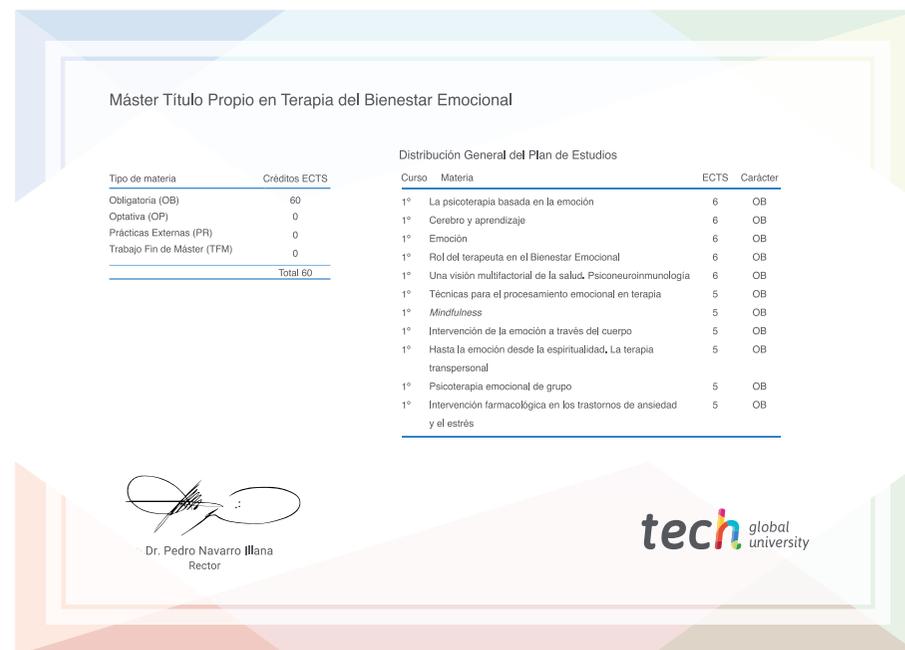
Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Máster Título Propio en Terapia del Bienestar Emocional**

Modalidad: **online**

Duración: **12 meses**

Acreditación: **60 ECTS**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



**Máster Título Propio**  
Terapia del Bienestar  
Emocional

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Máster Título Propio

Terapia del Bienestar Emocional



**tech** global  
university