Mestrado Próprio

Terapia do Bem-Estar Emocional

tech universidade tecnológica

tech universidade tecnológica

Mestrado Próprio
Terapia do Bem-Estar Emocional

- Modalidade: **online**
- Duração: **12 meses**
- Certificação: **TECH Universidade Tecnológica**
- Créditos: **6 ECTS**
- Horário: **ao seu próprio ritmo**
- Exames: **online**

Acesso ao site: **www.techtitute.com/pt/psicologia/mestrado-proprio/mestrado-proprio-terapia-bem-estar-emocional**

Índice

01 Apresentação — *pág. 4*

02 Objetivos — *pág. 8*

03 Competências — *pág. 12*

04 Direção do curso — *pág. 20*

05 Estrutura e conteúdo — *pág. 26*

06 Metodologia — *pág. 32*

07 Certificação — *pág. 40*

01

Apresentação

Embora a emoção tenha sido um tema de interesse humano durante milhares de anos e as referências aos estados emocionais possam ser encontradas nos primeiros filósofos, a psicologia e a medicina subestimaram durante muito tempo a sua importância no comportamento humano.

Durante muitos anos pensou-se que o pensamento, ou a parte mais cognitiva do cérebro (o córtex), era o que determinava o comportamento humano e inclusive os estados emocionais do ser humano"

Atualmente, graças à investigação científica realizada para este sentido, sabe-se que a informação que tem origem num estímulo chega às estruturas límbicas do cérebro antes de chegar ao neocórtex. São precisamente estas estruturas límbicas que são responsáveis por funções tais como processamento emocional, a criação de memória e os processos de aprendizagem.

Por outro lado, ao contrário do córtex cerebral, que completa o seu processo de maturação por volta dos 21 anos de idade, o sistema límbico está em pleno funcionamento desde antes do nascimento, pelo que começa a conhecer e aprender sobre o mundo a partir de estruturas subcorticais com um cérebro que é, acima de tudo, emocional. É por isso que, parafraseando as palavras do psicólogo

Roberto Aguado: "A emoção decide e a razão justifica"

Os profissionais que realizarem este programa irão adquirir os conhecimentos necessários para oferecer aos seus pacientes um tratamento mais eficaz e de qualidade, através de numerosas técnicas que funcionam precisamente a partir do local onde o conflito é gerado, a emoção. Poderá também realizar tratamentos preventivos e de crescimento pessoal, uma vez que o programa não está apenas orientado para a área clínica, mas também para poder ajudar os outros a crescerem emocionalmente e a levarem uma vida mais plena.

Este **Mestrado Próprio em Terapia do Bem-Estar Emocional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- Desenvolvimento de mais de 75 casos clínicos apresentados por psicólogos especialistas
- Os seus conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos, concebidos para fornecer informação científica e de assistência sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- Novidades diagnóstico-terapêuticas sobre avaliação, diagnóstico e intervenção em Terapia do Bem-Estar Emocional
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- Um sistema de aprendizagem interativo baseado em algoritmos para aa tomada de decisões sobre as situações clínicas propostas
- Com ênfase especial na psicologia baseada em evidências e metodologias da investigação da mesma
- Lições teóricas, questões ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e documentos individuais de reflexão
- Disponibilidade de acesso aos conteúdos a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à *internet*

Atualize os seus conhecimentos através do Mestrado Próprio em Terapia do Bem-Estar Emocional"

Este Mestrado Próprio é o melhor investimento que pode fazer na seleção de um programa de atualização por duas razões: além de atualizar os seus conhecimentos sobre Terapia do Bem-Estar Emocional, também obterá um certificado por parte da TECH Universidade Tecnológica"

Aumente a sua confiança na tomada de decisões, atualizando os seus conhecimentos através deste curso.

Aproveite a oportunidade para aprender sobre os últimos avanços em Terapia do Bem-Estar Emocional e melhorar os cuidados aos seus pacientes.

O corpo docente deste curso é formado por profissionais da área da Psicologia que transferem a experiência do trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência.

Graças ao seu conteúdo multimédia desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará uma aprendizagem imersiva programada para se formar em situações reais.

A conceção deste programa centra-se na aprendizagem Baseada em Problemas, em que os psicólogos devem tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surjam durante o curso académico. Para tal, o psicólogo contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo criado por especialistas reconhecidos na área da neuropsicologia com uma vasta experiência em ensino.

02

Objetivos

O curso está orientado para o desenvolvimento da aprendizagem teórica e prática, para que o especialista seja capaz de manter os seus conhecimentos atualizados a fim de realizar a sua prática profissional em completa segurança.

Este programa destina-se a atualizar os seus conhecimentos em Terapia do Bem-Estar Emocional, utilizando a mais recente tecnologia educacional para contribuir com qualidade e segurança para a tomada de decisões, o diagnóstico, o tratamento e o acompanhamento do paciente"

Objetivos gerais

- Proporcionar ao estudante os conhecimentos necessários para poder oferecer um verdadeiro Bem-Estar Emocional aos seus pacientes
- Capacitar para gerar um bom vínculo terapeuta-paciente
- Conhecer e compreender o funcionamento do ser humano e a importância da gestão emocional no mesmo
- Descobrir as diferentes terapias e modelos baseados na emoção
- Desenvolver protocolos de intervenção adaptados ao paciente e o motivo da consulta
- Dominar a terapia de uma perspetiva multidisciplinar e biopsicossocial, a fim de poder controlar o maior número de variáveis que irão intervir no desconforto ou na saúde do paciente

"Aproveite a oportunidade e dê o passo para ficar a par dos últimos desenvolvimentos em Terapia do Bem-Estar Emocional"

Objetivos específicos

Módulo 1. Psicoterapia baseada na emoção

- Saber o que é a psicoterapia baseada na emoção
- Manipular a Psicoterapia Breve como um modelo de referência
- Aprender sobre processos de reabilitação a partir da psicoterapia

Módulo 2. Cérebro e aprendizagem

- Dominar as técnicas de funcionamento do cérebro humano e o seu desenvolvimento
- Compreender os processos básicos da aprendizagem
- Identificar o papel do cérebro no processo de bem-estar emocional

Módulo 3. Emoção

- Observar a trajetória da emoção ao longo da história da psicologia e dos seus diferentes modelos
- Conhecer a investigação científica relacionada com as emoções
- Descobrir como são formados os esquemas emocionais
- Saber o que é uma emoção básica e a sua função
- Compreender como a emoção afeta diferentes processos cognitivos

Módulo 4. O papel do terapeuta no Bem-Estar Emocional

- Compreender a importância das primeiras ligações no desenvolvimento do autoconceito
- Dominar as 10 emoções básicas, a sua bioquímica e a sua plataforma de atuação
- Gerir os conceitos de empatia e simpatia e controlar as técnicas para uma correta ligação com o paciente
- Desenvolver uma comunicação eficaz com o paciente

Módulo 5. Uma visão multifatorial da saúde. Psiconeuroimunologia

- Dominar o conceito de Psiconeuroimunologia como um modelo biopsicossocial da saúde
- Identificar o papel da Psiconeuroimunologia e a sua correta aplicação para o bem-estar emocional

Módulo 6. Técnicas para o processamento emocional na terapia

- Saber o que é psicologia intrapessoal e a importância do autoconhecimento e da autogestão do terapeuta
- Compreender o processo de moldagem de memórias emocionais traumáticas
- Lidar com diferentes técnicas que são eficazes no trabalho com memórias traumáticas

Módulo 7. *Mindfulness*

- Aprender sobre o conceito de atenção plena ou Mindfulness e a sua aplicação a partir de diferentes modelos terapêuticos
- Dominar a técnica de Mindfulness e aplicá-la nos diferentes motivos de consulta

Módulo 8. Intervenção da emoção através do corpo

- Descobrir terapias que trabalham a emoção através do corpo
- Analisar o papel do corpo no processo de reabilitação emocional
- Expressar emoções através do corpo para fortalecer o bem-estar individual

Módulo 9. Da espiritualidade à emoção. Terapia Transpessoal

- Compreender o que é a Terapia Transpessoal e as suas aplicações
- Conhecer outros tipos de terapias em que o trabalho é com mais de um paciente (casal, família e grupos)

Módulo 10. Psicoterapia emocional de grupo

- Realização de processos de reabilitação em grupo para o fortalecimento emocional do paciente
- Aprofundar as relações interpessoais a fim de superar problemas emocionais
- Identificar novas técnicas de fortalecimento emocional de grupo para desenvolver em pacientes e grupos sociais

Módulo 11. Intervenção farmacológica em transtornos de ansiedade e estresse

- Identificar os principais produtos farmacêuticos que servem como alternativas para os processos terapêuticos
- Medir as dosagens do uso de fármacos para evitar a automedicação pelo paciente
- Reforçar o papel da terapia nos processos de reabilitação emocional e complementar as deficiências relacionadas com o trauma com medicamentos farmacológicos

03

Competências

Depois de passar as avaliações do programa, o profissional terá adquirido as competências necessárias para uma prática de qualidade e atualizada com base na metodologia de ensino mais inovadora.

Com este programa, será capaz de dominar os novos procedimentos diagnósticos e terapêuticos em Terapia do Bem-Estar Emocional"

Competências gerais

- Desenvolver a profissão respeitando os outros profissionais de saúde, adquirindo competências de trabalho em equipa
- Reconhecer a necessidade de manter e atualizar a competência profissional particular ênfase na aprendizagem autónoma e contínua de novos conhecimentos
- Desenvolver a capacidade de análise crítica de investigação no domínio da sua profissão
- Definir o conceito de psicoterapia baseada nas emoções e as suas aplicações
- Compreender o funcionamento do cérebro e os processos de aprendizagem
- Dominar o conceito de emoção, a sua classificação e funcionamento
- Adquirir os conhecimentos básicos e as ferramentas para criar uma boa ligação terapêutica
- Compreender a saúde a partir do modelo biopsicossocial: o que é a Psiconeuroimunologia, que sistemas a formam e as suas inter-relações
- Compreender em que consiste uma memória traumática e lidar com as diferentes técnicas de processamento emocional
- Descobrir o que é o *Mindfulness*, as suas origens, atitudes e aplicabilidade na terapia
- Relacionar a linguagem corporal com a expressão e o tratamento das emoções através de terapias baseadas no corpo
- Trabalhar com emoção a partir de uma perspetiva mais ampla do crescimento pessoal através da terapia transpessoal
- Gerir as emoções e a sua funcionalidade em sistemas com mais de um paciente: terapias de grupo, a sua utilização e finalidade

Competências específicas

- Conhecer o papel da emoção e a sua evolução histórica
- Descobrir a base científica da emoção e a sua relevância
- Gerir as diferentes orientações psicológicas que funcionam com base na emoção
- Compreender e dominar as noções básicas da Inteligência Emocional
- Compreender o que é a Psicologia Positiva, de onde vem e quais os seus fundamentos teóricos e as suas aplicações práticas
- Saber o que é a TCE, o seu fundador e origens, bem como as suas indicações para indivíduos e grupos
- Conhecer a Psicoterapia Breve como um modelo de trabalho centrado na emoção
- Compreender como funcionam os três sistemas cerebrais a partir de uma perspetiva fisiológica e funcional
- Compreender o funcionamento cerebral ao longo do desenvolvimento de uma pessoa
- Relacionar o funcionamento do cérebro com a resposta ao stress e à sobrevivência
- Conhecer as diferentes inteligências que se desenvolvem no cérebro reptiliano a partir do modelo de Elaine Austin de Beauport. Funcionalidade, domínio e limitações
- Compreender as diferentes inteligências que se desenvolvem no cérebro dos mamíferos. Funcionalidade, domínio e limitações
- Conhecer as diferentes inteligências que se desenvolvem no cérebro humano. Funcionalidade, domínio e limitações
- Compreender os mecanismos de aprendizagem iniciais no conhecimento do que é o mundo e como são geradas as primeiras memórias
- Dominar os diferentes tipos de aprendizagem e o papel da emoção neles

- Compreender a importância da ligação com as referência para a sobrevivência e como estas ligações são geradas a partir da emoção
- Relacionar os estilos parentais com os diferentes apegos que deles podem advir
- Descobrir os desejos básicos como necessidades emocionais universais nos seres humanos
- Aprender sobre desejos secundários como mecanismos compensatórios de deficiências em desejos básicos
- Compreender como o autoconceito é gerado através de processos de aprendizagem e a ligação com pessoas de referência
- Identifica os diferentes contextos em que o autoconceito se desenvolve
- Descobrir o que são esquemas emocionais e crenças limitantes, como são gerados e que repercussões têm no autoconceito e no Bem-Estar Emocional
- Compreender o que é a emoção, como ela difere dos sentimentos e do estado de espírito e da sua função
- Descobrir as diferentes classificações das emoções de acordo com o modelo teórico a partir do qual são trabalhadas
- Gerir a emoção do medo, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas
- Gerir a emoção da raiva, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas
- Gerir a emoção da culpa, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas
- Gerir a emoção da repulsa, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas
- Gerir a emoção da tristeza, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas

- Gerir a emoção da surpresa, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas
- Gerir a emoção da curiosidade, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas
- Gerir a emoção da segurança, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas
- Gerir a emoção da admiração, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas
- Gerir a emoção da alegria, a sua função, a sua plataforma de ação e as estruturas neurológicas nela envolvidas
- Compreender a influência da emoção sobre os diferentes processos cognitivos
- Relacionar o funcionamento do cérebro, os estados emocionais e a sua expressão na criança
- Relacionar o funcionamento do cérebro, os estados emocionais e a sua expressão no adolescente
- Relacionar o funcionamento do cérebro, os estados emocionais e a sua expressão no adulto
- Descobrir o que é inteligência intrapessoal da perspetiva da Gardner e a necessidade de trabalhar sobre ela para poder prestar um bom serviço terapêutico
- Compreender em que consiste o autoconhecimento e quão importante é o processo introspetivo antes de nos colocarmos ao serviço dos outros
- Dominar e aplicar as diferentes técnicas de autogestão
- Compreender a diferença entre empatia e simpatia A importância dos neurónios-espelho na comunicação emocional
- Dominar a ligação entre terapeuta e paciente através das técnicas U e a posição de acompanhante ou de referência

- Gerir a linguagem para uma comunicação eficaz e terapêutica a partir da abordagem de PNL
- Gerir a entrevista motivacional
- Descobrir o que é a psiconeuroimunologia e de onde a mesma vem
- Compreender o eixo entre pisque, sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imunitário e a sua comunicação multifuncional
- Conhecer os diferentes sistemas envolvidos na psiconeuroimunologia e os percursos no corpo através dos quais comunicam
- Aprofundar-se na relação da mente com o sistema nervoso
- Aprofundar a relação entre o sistema nervoso e o sistema endócrino
- Relaciona o *stress* e a sua bioquímica com as consequências para o sistema imunitário
- Compreender a saúde a partir do modelo biopsicossocial: integração multifatorial
- Conhecer os diferentes tipos de personalidade e a sua relação com a doença e as emoções
- Gerar estratégias de vida saudável para implementar na prática com o paciente
- Diferenciar o que é uma memória de uma recordação e que tipo de memórias se desenvolvem
- Descobrir em que consiste uma memória traumática e como trabalhar com ela através da emoção
- Aprender sobre técnicas de estimulação cerebral bilateral, o seu protocolo de intervenção e as suas diferentes aplicações
- Aprender sobre o *Brainspotting* ou terapia centrada no "ponto cerebral"
- Gerir a técnica EFT como um meio de libertação emocional
- Dominar as técnicas de ventilação emocional baseadas na escrita
- Descobrir o uso da meditação integradora como instrumento de aceitação das diferentes partes do paciente e dos bloqueios emocionais
- Incorporar a hipnose clínica ou estado de consciência alterado como método de acesso e reestruturação das diferentes memórias traumáticas do paciente
- Descobrir outras técnicas de integração e aceitação de eventos traumáticos do ponto de vista emocional
- Dominar diferentes técnicas de reestruturação emocional adaptadas às crianças
- Conhecer a meditação como precursora do *Mindfulness*
- Compreender o que é o *Mindfulness*, que benefícios traz e as provas científicas que o suportam
- Conhecer o quadro histórico do *Mindfulness* e a sua evolução até aos dias de hoje
- Gerir as sete atitudes do *Mindfulness* como os eixos principais para trabalhar em terapia a partir da atenção plena
- Compreender a forma de trabalhar com o Mindfulness a partir dos diferentes níveis: respiração, mente, corpo, emoção e observador
- Conhecer os diferentes campos de aplicação do *Mindfulness* para além da consulta
- Lidar com a utilização do *Mindfulness* nas crianças
- Conhecer a terapia cognitiva baseada no *Mindfulness*
- Conhecer a terapia de aceitação e compromisso
- Conhecer a terapia dialética comportamental
- Ensinar as estratégias de gestão de *stress* do paciente com base na atenção plena
- Incorporar os benefícios do *Mindfulness* no tratamento das perturbações do humor
- Ensinar as estratégias do paciente para a gestão das dependências através do Mindfulness
- Gerir a PHDA através da atenção plena
- Compreender como a emoção se expressa e se trata através do corpo
- Conhecer a Vegetoterapia Analítica do Carácter do Reich desde as suas origens até à atualidade
- Compreender o que é a bioenergética, os seus inícios, os tipos de bioenergética e as técnicas utilizadas

- Dominar e aplicar a técnica de *Focalização*
- Conhecer os diferentes tipos de yoga e os seus benefícios
- Conhecer as técnicas da terapia do riso
- Conhecer as técnicas da arteterapia
- Conhecer as técnicas de DMT
- Conhecer outras terapias criativas
- Descobrir as diferenças entre a filosofia oriental e ocidental, e compreender a sua união como ponto de partida para a terapia transpessoal
- Relacionar as origens da terapia transpessoal com os seus fundadores
- Compreender a abordagem da terapia transpessoal
- Compreender as peculiaridades da terapia transpessoal
- Compreender o conceito de terapia transpessoal e a sua metodologia
- Dominar as técnicas mais importantes da terapia transpessoal
- Trabalhar sobre o perdão a partir da abordagem da terapia transpessoal
- Compreender a doença a partir da terapia transpessoal
- Lidar com o luto da terapia transpessoal
- Compreender o trabalho de autoestima da terapia transpessoal
- Dominar técnicas de grupo para gestão emocional
- Conhecer a técnica de *Debriefing* e a sua aplicação em diferentes grupos e contextos
- Relacionar as técnicas das artes performativas com a gestão emocional e a expressão.
- Compreender a terapia integral do casal
- Gerir técnicas aplicadas ao sistema familiar

Uma especialização única que lhe permitirá adquirir uma capacitação superior para se desenvolver neste campo"

04

Direção do curso

O corpo docente do programa inclui especialistas de referência em Terapia do Bem-Estar Emocional que trazem a sua experiência de trabalho para esta capacitação. Além disso, outros especialistas de reconhecido prestígio também participam na sua conceção e elaboração, completando o programa de forma interdisciplinar.

Aprenda com profissionais de referência sobre os últimos avanços nos procedimentos na área da Terapia do Bem-Estar Emocional"

Diretor Internacional Convidado

A Dra. Claudia M. Christ é uma eminente especialista internacional, com uma extensa carreira em Saúde e Bem-Estar Emocional. Ao longo da sua carreira, tem sido uma figura-chave na promoção de Psicoterapias inovadoras, especializando-se na gestão pessoal, coaching e desenvolvimento de projetos interpessoais para melhorar a qualidade de vida dos seus pacientes.

Além disso, fundou e dirigiu a Akademie an den Quellen, onde implementa métodos próprios para o controlo do Burnout, promovendo ambientes de trabalho respeitosos, onde a resiliência e o desenvolvimento organizacional são prioritários. Ao mesmo tempo, possui uma acreditação como Coach Executivo pela Federação Internacional de Coaching e foi treinada em Assistência a Indivíduos em Crise e Intervenção de Crise Grupal na Universidade de Maryland.

Por outro lado, a Dra. Christ destaca-se pela sua contínua colaboração com o meio académico. Por exemplo, é professora permanente da Universidade de Ciências Aplicadas de Frankfurt e da Universidade Steinbeis de Berlim. Além disso, é supervisora e membro do conselho consultivo das Academias de Psicoterapia de Wiesbaden (WIAP) e de Colônia-Bonn (KBAP). Ocupou também o cargo de Diretora dos Serviços Centrais do Asklepios Kliniken, onde implementou áreas de cuidados integrados em todo o Grupo Asklepios.

Desta forma, a sua dedicação e excelência profissional têm sido reconhecidas através de inúmeros prémios, incluindo o prestigioso prémio concedido pela Landesärztekammer Hessen (Associação Médica Estadual de Hesse), pelo seu empenho excecional no campo dos Cuidados Primários Psicossomáticos. Do mesmo modo, a sua colaboração em associações e sua contribuição para a literatura médica consolidaram a sua posição como líder no seu ramo, bem como defensora do bem-estar psicológico e físico dos seus pacientes.

Dr. Cohen, Andrew Jason

- Médica Chefe do Hospital Universitário Virchow de Charité, Berlim, Alemanha
- Diretora e Fundadora da Akademie an den Quellen
- Ex-Diretora Médica dos Serviços Centrais no Asklepios Kliniken GmbH, Königstein Psicoterapeuta
- Coach Profissional pela International Coaching Federation (ICF)
- Doutoramento em Farmacologia Clínica pelo Hospital Universitário Benjamin Franklin
- Mestrado em Saúde Pública pela Universidade Técnica de Berlim
- Licenciada em Medicina pela Universidade Livre de Berlim
- Prémio da Landesärztekammer Hessen (Associação Médica Estadual de Hesse) pelo seu "Compromisso Excecional" no campo dos Cuidados Primários Psicossomáticos
- Membro:
  - Sociedade Alemã de Medicina da Dor
  - Sociedade Alemã de Cardiologia
  - Sociedade Alemã de Psicoterapia baseada na Psicologia Profunda
  - Associação Mundial de Associações de Psicoterapia Positiva e Transcultural
  - Sociedade Alemã de Psicoterapia Positiva e Transcultural

"Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo"

Direção

Dra. Mónica González Agüero

- Psicóloga responsável pelo Departamento de Psicologia Infantil e Juvenil do Hospital Quirón Salud Marbella e Avatar Psicólogos
- Mestrado em Psicoterapia Breve e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias Breves (IEPTL)
- Especialista em Hipnose Clínica com Focalização pela Dissociação Seletiva pela Universidade de Almeria
- Colaboradora em diferentes programas da Cruz Vermelha
- Professora no Mestrado em Psicoterapia Breve e Psicologia da Saúde no Instituto Europeu de Psicoterapia Breve
- Formadora de Avatar Psicólogos em diferentes programas de gestão emocional para centros educativos e empresas
- Formadora em Human Resources Consulting Services (HRCS)

Coordenador

Dr. Roberto Aguado Romo

- Psicólogo especialista em Psicologia Clínica
- Especialista Europeu em Psicoterapia pela EFPA
- Presidente do Instituto Europeu de Psicoterapia Limitada
- Diretor do Centro de Avaliação e Psicoterapia de Talavera, Bilbao e Madrid
- Diretor da revista científica Psinapsis
- Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde pela Sociedade Espanhola de Medicina Psicossomática e Psicologia da Saúde
- Tutor da disciplina Psicologia Básica na UNED

Professores

Dr. Alejandro Villar Martín

- Doutorado em Biologia, Universidade de Oviedo
- Professor de Yoga na escola Sanatana Dharma e de Yoga Dinâmica, formado com o seu criador, Godfrey Devereux
- Formador e facilitador do modelo *Big Mind* de Genpo Roshi, com quem realizou a sua capacitação
- Criador da Meditação Integrativa, desenvolvida a partir do modelo Big Mind
- Escreveu um capítulo no livro "Evolução Integral" publicado pela editora Kairos

Dr. Antonio De Dios González

- Diretor dos Psicólogos Avatar
- Diretor do Departamento de Psicologia do Hospital Quirón de Marbella
- Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado
- Terapeuta Transpessoal pela Escola Espanhola de Desenvolvimento Transpessoal
- Especialista em EFT pelo World Center for EFT
- Mestrado em Programação Neurolinguística (PNL) pela Society of Neuro-Linguistic Programming de Richard Bandler Especialista em Hipnose Clínica e Relaxamento
- Especialista em Hipnose Clínica e Relaxamento

Dra. Lucía Roldan

- Psicóloga de Saúde Pública
- Especialista em intervenção cognitiva comportamental
- Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado
- Especialista em intervenção com terapia energética

Dra. Mariela Mazza

- Chefe da Área de Desenvolvimento Transpessoal no Avatar Psicólogos
- Especialista em Desenvolvimento Transpessoal pela Escola Espanhola de Desenvolvimento Transpessoal (EEDT), onde também é professora
- Especialista em Terapia Regressiva, método Brian Weiss
- Terapeuta do inconsciente, formada por María José Álvarez Garrido (Escola do Inconsciente)
- Facilitadora de Constelações Familiares e Terapia Sistémica Transpessoal pela EEDT
- Especialista em *Mindfulness* e Meditação e facilitadora destas técnicas no Hospital Quirón Salud Marbella

Dra. Tamara Berbel Jurado

- Psicóloga especialista em Infância e Adolescência no Hospital Quirón Salud Marbella e no Avatar Psicólogos
- Mestrado em Psicoterapia de Tempo Limitado e Psicologia da Saúde pelo Instituto Europeu de Psicoterapias de Tempo Limitado
- Especialista em Saúde, Justiça e Bem-Estar Social pela Universidade de Córdoba
- Especialista em Psicologia Legal, Forense e Penitenciária pela Universidade de Sevilha
- Formadora em Avatar Psicólogos em cursos para centros educativos e empresas Colaboradora em HRCS
- Membro das ERIES psicossociais da Cruz Vermelha Espanhola

05

Estrutura e conteúdo

A estrutura dos conteúdos foi concebida por uma equipa de profissionais dos melhores hospitais e universidades, conscientes da relevância da especialização na atualidade para poder intervir em prol dos pacientes com doenças mentais ou perturbações psicológicas empenhados no ensino de qualidade através das novas tecnologias educativas.

Esta capacitação conta com o programa científico mais completo e atualizado do mercado"

Módulo 1. Psicoterapia baseada nas emoções

1.1. O estudo da emoção ao longo da história
1.2. A emoção a partir de diferentes modelos em psicologia
1.3. Bases científicas no estudo das emoções
1.4. Inteligência emocional
1.5. Psicologia Positiva
1.6. Terapia centrada na Emoção de Greenberg
1.7. Psicoterapia Breve como um modelo integrador e centrado na emoção

Módulo 2. Cérebro e aprendizagem

2.1. Os três cérebros
  2.1.1. O cérebro reptiliano
  2.1.2. O cérebro dos mamíferos
  2.1.3. O cérebro humano
2.2. Inteligência do cérebro reptiliano
  2.2.1. Inteligência básica
  2.2.2. Inteligência de padrões
  2.2.3. Inteligência de parâmetros
2.3. A inteligência do sistema límbico
2.4. A inteligência do neocórtex
2.5. Desenvolvimento evolutivo
2.6. A resposta ao *stress* ou fuga
2.7. O que é o mundo? Processo de aprendizagem
2.8. Esquemas de aprendizagem
2.9. A importância da ligação
2.10. Apego e estilos de parentalidade
2.11. Desejos básicos, desejos primários
2.12. Desejos secundários
2.13. Diferentes contextos e a sua influência no desenvolvimento
2.14. Esquemas emocionais e crenças limitantes
2.15. Criar um autoconceito

Módulo 3. Emoção

3.1. O que é uma emoção?
- 3.1.1. Definição
- 3.1.2. Diferença entre emoções, sentimentos e estados de espírito
- 3.1.3. Função: existem emoções positivas e negativas?

3.2. Diferentes classificações das emoções

3.3. Medo
- 3.3.1. Função
- 3.3.2. Plataforma de ação
- 3.3.3. Estruturas neurológicas
- 3.3.4. Bioquímica associada

3.4. Raiva
- 3.4.1. Função
- 3.4.2. Plataforma de ação
- 3.4.3. Estruturas neurológicas
- 3.4.4. Bioquímica associada

3.5. Culpa
- 3.5.1. Função
- 3.5.2. Plataforma de ação
- 3.5.3. Estruturas neurológicas
- 3.5.4. Bioquímica associada

3.6. Nojo
- 3.6.1. Função
- 3.6.2. Plataforma de ação
- 3.6.3. Estruturas neurológicas
- 3.6.4. Bioquímica associada

3.7. Tristeza

3.8. Surpresa
- 3.8.1. Função
- 3.8.2. Plataforma de ação
- 3.8.3. Estruturas neurológicas
- 3.8.4. Bioquímica associada

3.9. Curiosidade
- 3.9.1. Função
- 3.9.2. Plataforma de ação
- 3.9.3. Estruturas neurológicas
- 3.9.4. Bioquímica associada

3.10. Segurança
- 3.10.1. Função
- 3.10.2. Plataforma de ação
- 3.10.3. Estruturas neurológicas
- 3.10.4. Bioquímica associada

3.11. Admiração
- 3.11.1. Função
- 3.11.2. Plataforma de ação
- 3.11.3. Estruturas neurológicas
- 3.11.4. Bioquímica associada

3.12. Alegria
- 3.12.1. Função
- 3.12.2. Plataforma de ação
- 3.12.3. Estruturas neurológicas
- 3.12.4. Bioquímica associada

3.13. Influência da emoção sobre os processos cognitivos

3.14. Cérebro e emoção nas crianças

3.15. Cérebro e emoção nos adolescentes

Módulo 4. O papel do terapeuta no Bem-Estar Emocional

4.1. Inteligência intrapessoal (Gardner)

4.2. Autoconhecimento

4.3. Autogestão

4.4. Diferença entre empatia, simpatia e neurónios-espelho

4.5. A ligação entre terapeuta e paciente
- 4.5.1. Terapeuta como acompanhante e referente
- 4.5.2. Técnicas U

4.6. Abordagem à Programação Neurolinguística (PNL)

4.7. A entrevista motivacional

Módulo 5. Uma visão multifatorial da saúde. Psiconeuroimunologia

5.1. O que é a psiconeuroimunologia?
- 5.1.1. Definição
- 5.1.2. Origens

5.2. Vias de comunicação

5.3. O eixo entre pisque, sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imunitário I Sistema nervoso

5.4. O eixo entre pisque, sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imunitário II Sistema endócrino

5.5. O eixo entre pisque, sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imunitário III O sistema Imunitário

5.6. O eixo entre pisque, sistema nervoso, sistema endócrino e sistema imune IV. Interação entre sistemas

5.7. Emoção, Personalidade e Doença

5.8. O processo de ficar doente. Modelo biopsicossocial de saúde

5.9. Uma vida saudável

Módulo 6. Técnicas para o processamento emocional na terapia

6.1. Memórias emocionais
- 6.1.1. Criação de memórias
- 6.1.2. Classificação e tipos de memória
- 6.1.3. Diferença entre memórias e recordações

6.2. A memória traumática

6.3. Técnicas de estimulação bilateral. SHEC, EMDR

6.4. *Brainspottting*

6.5. Técnica de libertação emocional. EFT

6.6. Técnicas baseadas na escrita. Ventilação escrita

6.7. Meditação integradora do Modelo Big Mind. O diálogo das vozes

6.8. Hipnose clínica

6.9. Técnicas de indução hipnótica

6.10. Técnicas para crianças

Módulo 7. *Mindfulness*

7.1. Meditação

7.2. O que é o *mindfulness*?
- 7.2.1. Atenção plena
- 7.2.2. Benefícios e provas científicas
- 7.2.3. Prática formal e informal

7.3. As 7 Atitudes no *Mindfulness*

7.4. Dirigir a atenção

7.5. Campos de aplicação

7.6. *Mindfulness* para crianças

7.7. *Mindfulness* e PHDA

7.8. Stress, ansiedade e *mindfulness*

7.9. *Mindfulness* e transtornos relacionados com o descontrolo de impulsos

7.10. *Mindfulness* e transtornos alimentares

7.11. *Mindfulness* em psicoterapia: a terapia cognitiva baseada em Mindfulness

7.12. *Mindfulness* em psicoterapia: terapia de aceitação e compromisso

7.13. *Mindfulness* na psicoterapia: terapia dialética comportamental

Módulo 8. Intervenção da emoção através do corpo

8.1. Terapias corporais
- 8.1.1. O que são terapias corporais?
- 8.1.2. Evolução histórica

8.2. Vegetoterapia Analítica do Carácter
- 8.2.1. Origens. W. Reich
- 8.2.2. O que é a Vegetoterapia Analítica do Carácter?
- 8.2.3. A Vegetoterapia na atualidade

8.3. Análise bioenergética de Lowen
- 8.3.1. O que é a bioenergética?
- 8.3.2. Antecedentes históricos
- 8.3.3. Tipos de bioenergética
- 8.3.4. Técnicas psicoterapêuticas
- 8.3.5. O terapeuta bioenergético

8.4. *Focusing*
- 8.4.1. Abordagem histórica: Eugene Gendlin
- 8.4.2. Protocolo
- 8.4.3. Aplicações na psicoterapia

8.5. Yoga
- 8.5.1. Breve enquadramento histórico. Origens
- 8.5.2. Os 9 ramos da árvore do yoga
- 8.5.3. Doutrinas do yoga
- 8.5.4. Benefícios

8.6. Terapia craniossacral biodinâmica

8.7. Terapia do riso
- 8.7.1. Breve panorama histórico
- 8.7.2. Terapia ou técnica psicoterapêutica?
- 8.7.3. Técnicas e exercícios

8.8. Arteterapia
- 8.8.1. O que é a Arteterapia?
- 8.8.2. Um pouco de história
- 8.8.3. Em que é que se pode trabalhar? Objetivos
- 8.8.4. Materiais e técnicas
- 8.8.5. Arteterapia em crianças

8.9. TMD: Terapia de Movimento de Dança
- 8.9.1. O que é? Definição
- 8.9.2. Um pouco de história
- 8.9.3. Movimento e emoção
- 8.9.4. Quem pode beneficiar de TMD?
- 8.9.5. Técnicas
- 8.9.6. Uma sessão de TMD

Módulo 9. Emoção através da espiritualidade Terapia Transpessoal

9.1. A integração do Oriente e do Ocidente
9.2. Origens e fundadores
9.3. Um novo olhar: o terapeuta transpessoal
9.4. Psicoterapia transpessoal
9.5. Ferramentas e técnicas: a sombra
9.6. Ferramentas e técnicas: a criança interior
9.7. Ferramentas e técnicas: constelações familiares
9.8. Ferramentas e técnicas: a testemunha
9.9. Ordens de ajuda
9.10. Terapia transpessoal e autoestima

Módulo 10. Psicoterapia emocional de grupo

10.1. Psicoterapia de grupo baseada na emoção
10.2. Psicodrama
10.3. *Debriefing*
10.4. Terapia familiar
10.5. Terapia integral do casal

Módulo 11. Intervenção farmacológica em transtornos de ansiedade e *stress*

11.1. Trastorno de angústia ou de pânico
11.2. Agorafobia
11.3. Fobia social
11.4. Fobias específicas
11.5. Transtorno de ansiedade generalizada
11.6. Transtorno obsessivo compulsivo e transtornos relacionados
11.7. Distúrbio de ansiedade por separação
11.8. Trastorno de adaptação
11.9. Transtornos dissociativos
11.10. Perturbações somáticas dos sintomas
11.11.. Transtornos relacionados com traumas e *stress*

06

Metodologia

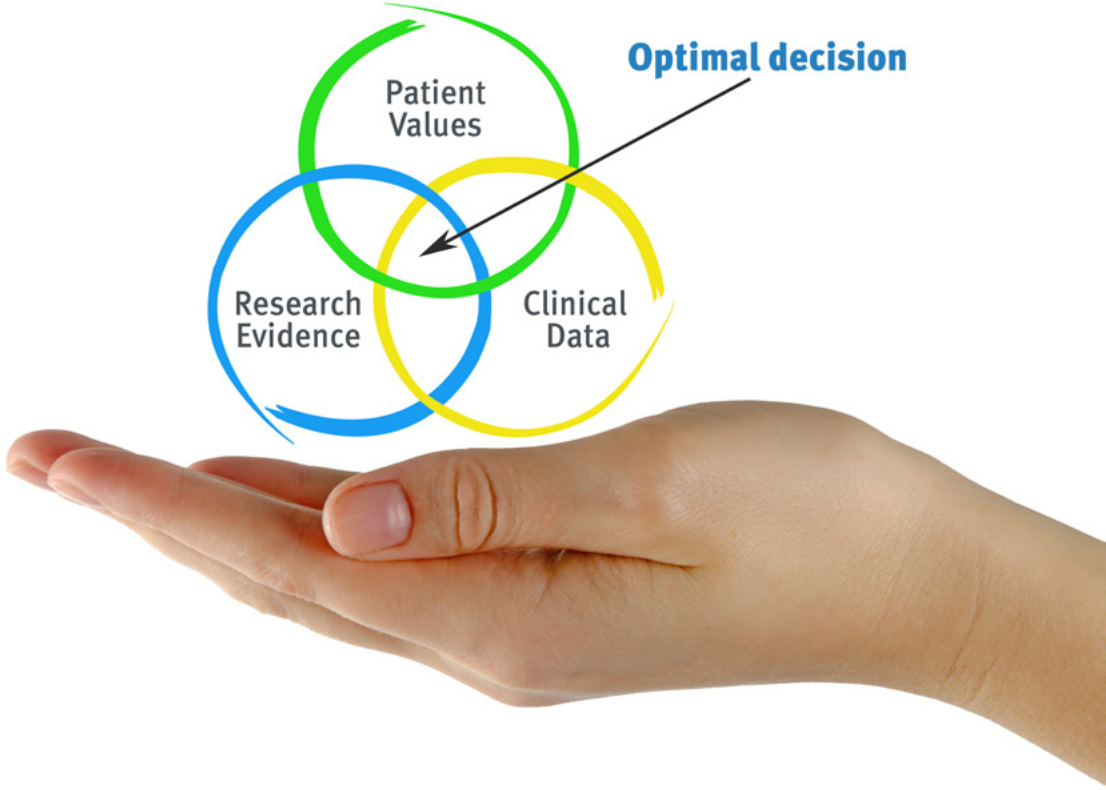
Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem.
A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: ***o Relearning***.
Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a ***New England Journal of Medicine.***

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH o psicólogo experimenta uma forma de aprendizagem que abala as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do psicólogo.

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard"

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

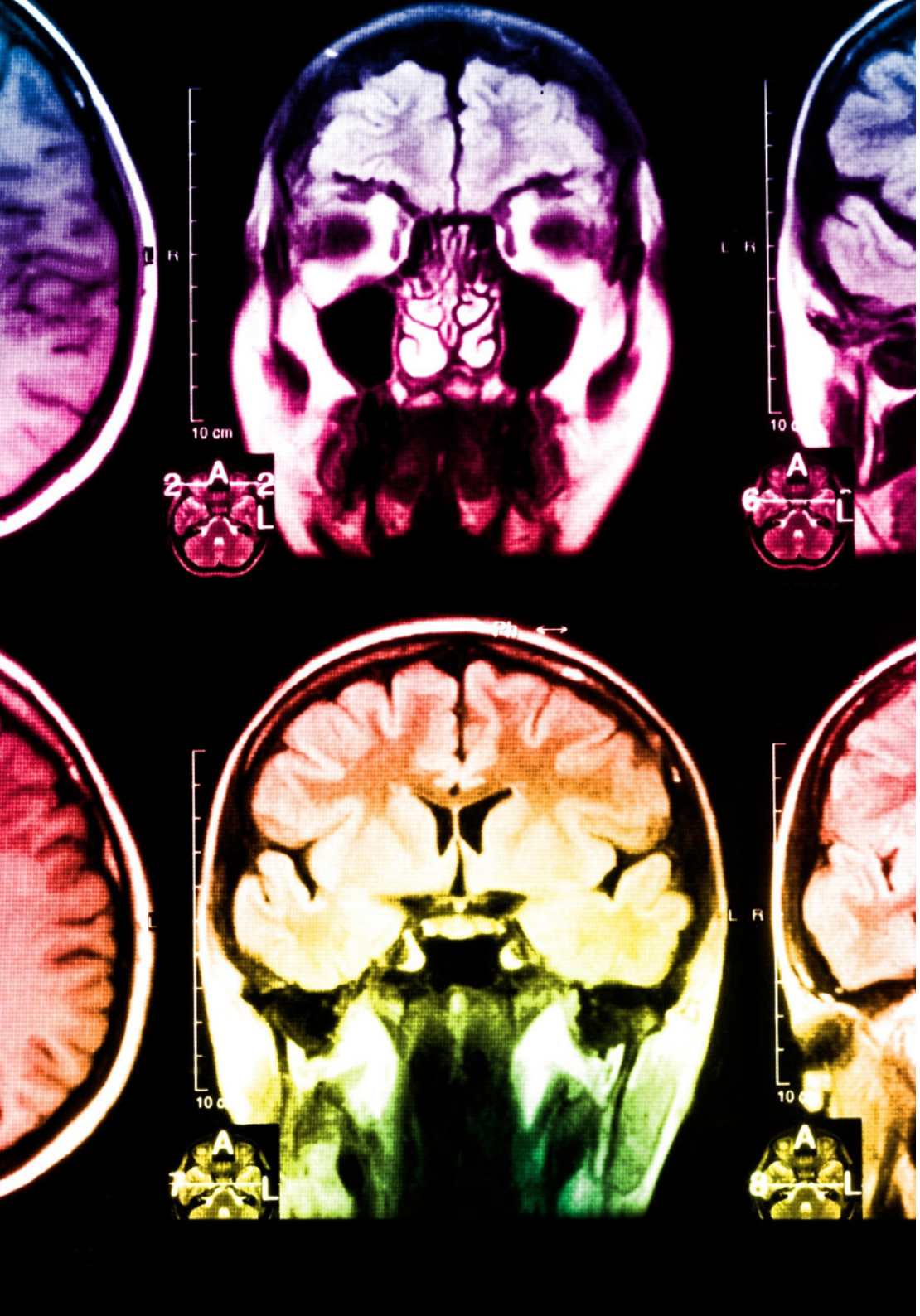
1. Os psicólogos que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também um desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e da aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao psicólogo integrar melhor o conhecimento na prática clínica.
3. A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
4. O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

O psicólogo aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 150.000 psicólogos com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.

Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:

Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.

Últimas técnicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os estudantes das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas dentárias atuais. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.

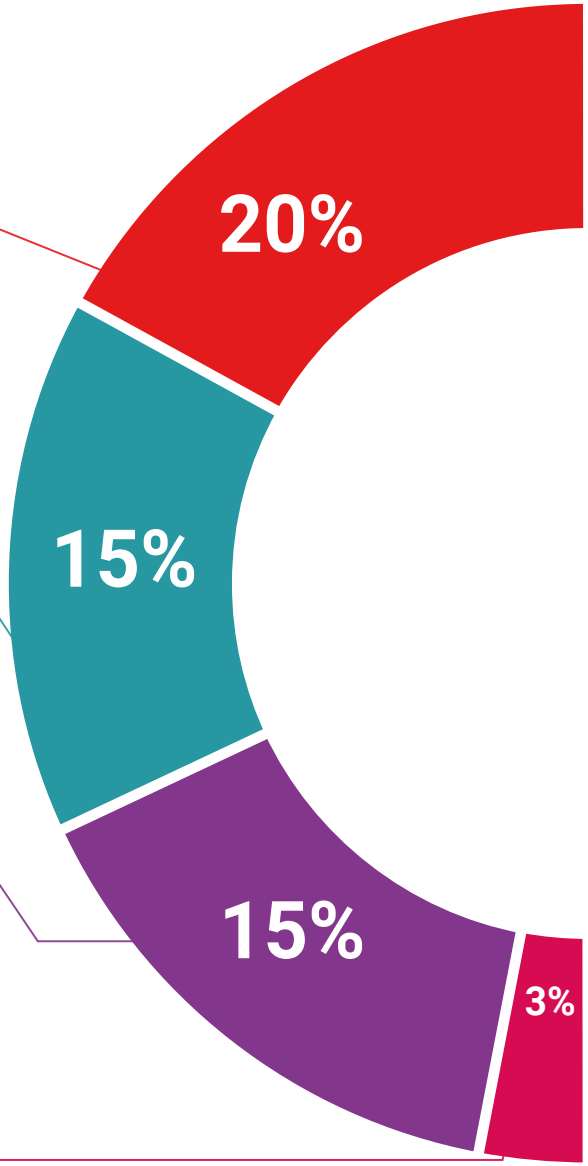
Resumos interativos

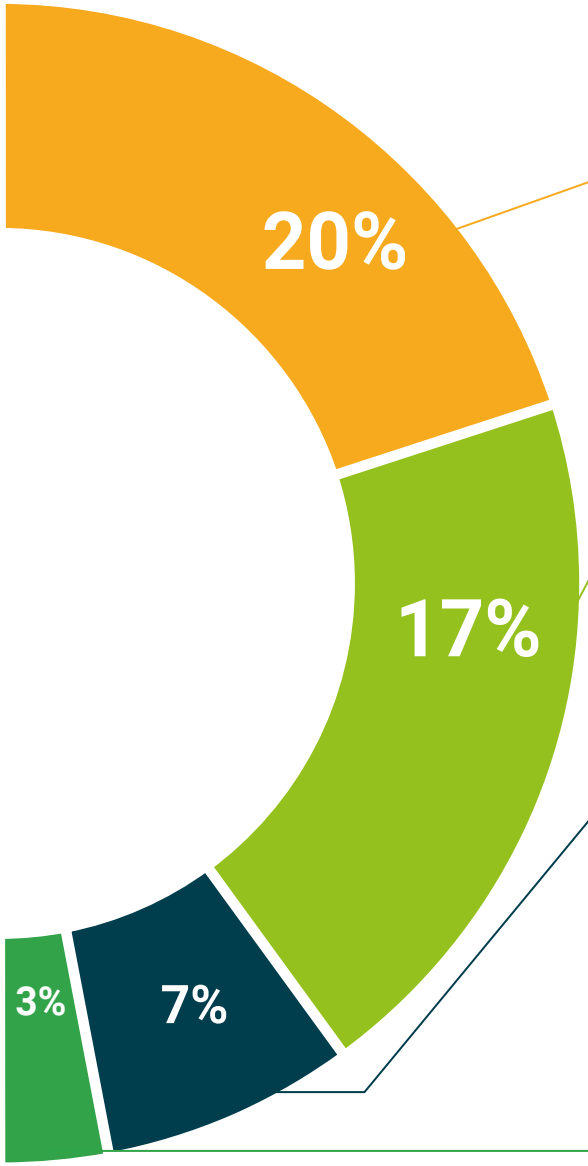
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas concetuais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"

Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.

Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.

Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializados.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.

Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.

07

Certificação

O Mestrado Próprio em Terapia do Bem-Estar Emocional garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Mestre emitido pela TECH Universidade Tecnológica.

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias"

Este **Mestrado Próprio em Terapia do Bem-Estar Emocional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica.**

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Mestrado Próprio em Terapia do Bem-Estar Emocional**

ECTS: **60 horas**

Carga horária: **1500 horas**

tech universidade tecnológica

Concede o presente

CERTIFICADO

a

Sr./Sra. _____, com o documento de identificação nº_____

Por ter concluído e acreditado com sucesso o

MESTRADO PRÓPRIO

em

Terapia do Bem-Estar Emocional

Este é um certificado atribuído por esta Universidade, reconhecido por 60 ECTS e equivalente a 1500 horas, com data de início a dd/mm/aaaaa e data de conclusão a dd/mm/aaaaa.

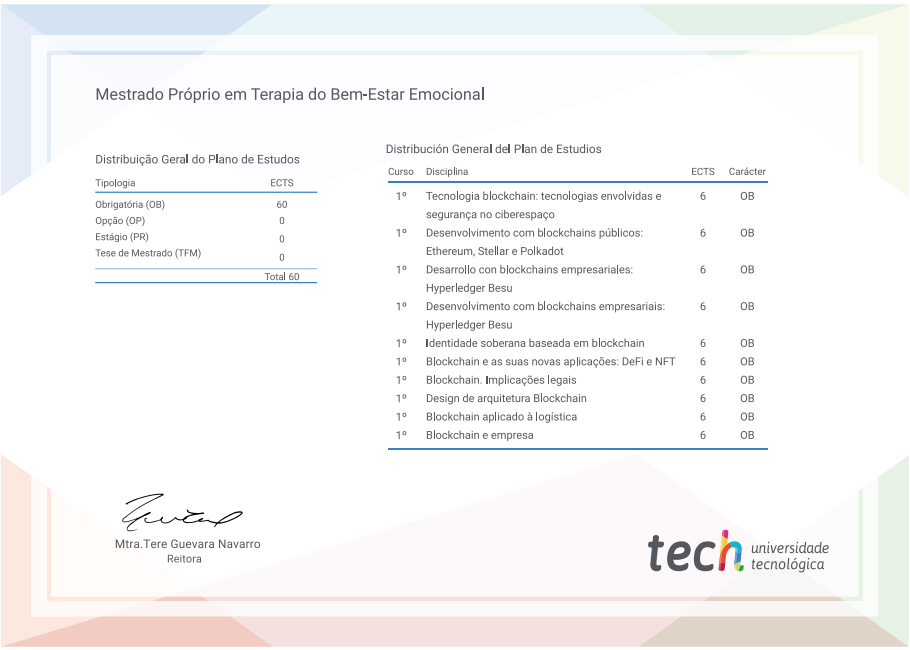
A TECH é uma Instituição Privada de Ensino Superior reconhecida pelo Ministério da Educação Pública a partir de 28 de junho de 2018.

A 17 de junho de 2020

Prof.Tere Guevara Navarro
Reitora

Esta qualificação deve ser sempre acompanhada por um diploma universitário emitido pela autoridade competente para a prática profissional em cada país.

código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos



Mestrado Próprio em Terapia do Bem-Estar Emocional

Distribuição Geral do Plano de Estudos

Tipologia	ECTS
Obrigatória (OB)	60
Opção (OP)	0
Estágio (PR)	0
Tese de Mestrado (TFM)	0
	Total 60

Distribución General del Plan de Estudios

Curso	Disciplina	ECTS	Carácter
1º	Tecnologia blockchain: tecnologias envolvidas e segurança no ciberespaço	6	OB
1º	Desenvolvimento com blockchains públicos: Ethereum, Stellar e Polkadot	6	OB
1º	Desarrollo con blockchains empresariales: Hyperledger Besu	6	OB
1º	Desenvolvimento com blockchains empresariais: Hyperledger Besu	6	OB
1º	Identidade soberana baseada em blockchain	6	OB
1º	Blockchain e as suas novas aplicações: DeFi e NFT	6	OB
1º	Blockchain. Implicações legais	6	OB
1º	Design de arquitetura Blockchain	6	OB
1º	Blockchain aplicado à logística	6	OB
1º	Blockchain e empresa	6	OB

Mtra.Tere Guevara Navarro
Reitora

tech universidade tecnológica

*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional

tech universidade tecnológica

Mestrado Próprio
Terapia do Bem-Estar Emocional

- Modalidade: **online**
- Duração: **12 meses**
- Certificação: **TECH Universidade Tecnológica**
- Créditos: **60 ECTS**
- Horário: **ao seu próprio ritmo**
- Exames: **online**

Mestrado Próprio

Terapia do Bem-Estar Emocional

tech universidade tecnológica