Diplomado

Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness



tech universidad tecnológica



tech universidad tecnológica

Diplomado

Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness

Modalidad: **Online**
Duración: **3 meses**
Avalado por: **TECH - Universidad Tecnológica**
Horas: **300 h.**
Acceso web: www.techtitute.com/psicologia/curso-universitario/psicopedagogia-educacion-socioemocional-mindfulness

Índice

01 Presentación — *pág. 4*

02 Objetivos — *pág. 8*

03 Estructura y contenido — *pág. 12*

04 Metodología — *pág. 22*

05 Titulación — *pág. 30*

01

Presentación

Los últimos avances en Neuroeducación y Educación Emocional están dando un giro importante a los nuevos enfoques metodológicos relacionados con el proceso de enseñanza.

Los profesionales que quieran lograr mejores resultados en el entorno de especialización y diversidad que caracteriza al mundo moderno deben tener en cuenta las competencias relacionadas con la Inteligencia Emocional y han de entrenarlas.





Este Diplomado en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness generará una sensación de seguridad en el desempeño de tu profesión, que te ayudará a crecer personal y profesionalmente"

Goleman (1995) define la inteligencia emocional como "la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones". Incide el autor sobre dos aspectos fundamentales: en primer lugar, la capacidad para la autoreflexión, identificando y regulando las propias emociones, y, en segundo lugar, la habilidad para reconocer emociones y sentimientos en los demás.

Sin emoción no hay aprendizaje. Sin emoción no hay pensamiento coherente ni ensamblado, sin emoción no hay toma de decisiones acertadas, como afirma el profesor Francisco Mora (2018). Los psicopedagogos han de saber cómo funciona el cerebro y como han de gestionar sus propias emociones y las de sus alumnos.

Educar en las emociones es clave para favorecer el aprendizaje, afirma Begoña Ibarrola (2016). Existen emociones que favorecen el proceso de aprendizaje y otras que lo dificultan e incluso bloquean. Para aprender es necesario desarrollar procesos cognitivos básicos que por ansiedad o frustración pueden interferir en dicho aprendizaje. Abordar la educación emocional en todas las etapas educativas pasa de ser un reto a una necesidad.

Damasio (2004) considera las emociones como parte integrante del proceso racional, lógico, en la toma de decisiones y para llevar a cabo una acción. Según Rafael Bisquerra (2019), la práctica de la educación emocional implica diseñar programas fundamentados en un marco teórico, que para llevarlos a la práctica hay que contar con profesorado debidamente preparado. Para Juan Vaello (2019) si alumnos y profesores fueran emocionalmente competentes, las aulas serían espacios seguros, de convivencia exquisita y aprendizaje constante. En ese sentido, afirma el autor, la actitud con que cada profesor afronta su trabajo es un componente esencial de la situación.

Enseñar no es lo mismo que aprender y para que el alumnado del siglo XXI, dentro de un paradigma educativo moderno y en constante evolución, sea capaz de gestionar y compartir sus experiencias educativas, hacen falta programas educativos y formaciones para el profesorado en los que la Educación Socioemocional y el Desarrollo de Habilidades tanto profesionales como personales estén bien desarrolladas.

Este **Diplomado en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Las características más destacadas del Diplomado son:

- El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness.
- Sus contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos, recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional.
- Las novedades sobre Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness
- Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje.
- Su hincapié en metodologías innovadoras en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness.
- 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.

Actualiza tus conocimientos a través del programa de Diplomado en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness"

Este Diplomado puede ser la mejor inversión que puedes hacer en la selección de un programa de actualización por dos motivos: además de poner al día tus conocimientos en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness, obtendrás un título por la primera institución educativa de España, por la TECH - Universidad Tecnológica"

Aumenta tu seguridad en la toma de decisiones actualizando tus conocimientos a través de este Diplomado.

Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria.

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito de la docencia y pedagogía, 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 un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional de la psicología deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen. Para ello, el especialista contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos en el campo de la Psicopedagogía en Educación Socioemocional y con gran experiencia.



02

Objetivos

El **Diplomado en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness** pretende ampliar la capacitación de los profesionales de la psicología dedicados a la neuroeducación, la gestión emocional y la actuación ante casos prácticos.





Este Diplomado te permitirá actualizar tus conocimientos en Educación Socioemocional con el empleo de la última tecnología educativa, para contribuir con calidad y seguridad a la toma de decisiones”

Objetivo general

- Proporcionar al alumnado una formación avanzada, de carácter especializado y basada en un conocimiento teórico e instrumental que le permita adquirir y desarrollar las competencias y habilidades en motivación para el aprendizaje, gestión emocional y liderazgo de aula.
- Proporcionar al alumno conocimientos básicos del proceso de enseñanza y aprendizaje a partir de los últimos avances en neurociencias sobre los procesos emocionales implicados en la educación.
- Mejorar el rendimiento académico y desarrollar estrategias de adaptación y resolución de problemas mediante la investigación científica en procesos cognitivo-emocionales y motivacionales.
- Difundir las bases neurocognitivas del desarrollo de la Inteligencia Emocional para favorecer la mejora personal y social de los alumnos.



Objetivos específicos

Módulo 1.

- Comprender qué es la inteligencia emocional.
- Conocer los elementos que componen la inteligencia emocional.
- Conocer la aplicación de la inteligencia emocional en la empresa.
- Ser conscientes de la relación que hay entre el cerebro y las emociones y conocer los sistemas implicados.
- Familiarizarse y comprender cuál es la actitud de las personas emocionalmente inteligentes.
- Conocer y ser conscientes de la aplicación de la inteligencia emocional en las distintas etapas de la vida y ser capaces de ponerla en práctica.
- Conocer cómo afecta la inteligencia emocional a los estados de salud.
- Ser competentes en aplicar la inteligencia emocional en clase.

Módulo 2.

- Conocer los distintos tipos de meditación.
- Ser consciente de los beneficios y peligros que conlleva la meditación y cómo afecta a nuestro cerebro.
- Saber realizar la relajación progresiva muscular de Jacobson y conocer sus beneficios y peligros.
- Conocer el Mindfulness y su aplicación en las distintas terapias.
- Aprender ejercicios y la importancia de la aplicación del Mindfulness en el aula y los beneficios que aporta.
- Conocer cómo se relaciona el Mindfulness con la neuropsicología y los mecanismos implicados.
- Ser conscientes de la importancia del Mindfulness en las relaciones interpersonales.
- Conocer los beneficios del Mindfulness en la depresión y en que terapias se aplica.
- Conocer ejercicios de Mindfulness en el aula.

Aprovecha la oportunidad y da el paso para ponerte al día en las últimas novedades en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness”

03

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 de la actualidad de la capacitación 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. Desarrollo e inteligencia emocional

1.1. ¿Qué es la inteligencia emocional?
- 1.1.1. Introducción.
- 1.1.2. Historia de la inteligencia emocional.
- 1.1.3. ¿Por qué es importante la inteligencia emocional?
  - 1.1.3.1. Gestión de la felicidad.
- 1.1.4. ¿Qué son las emociones?
  - 1.1.4.1. Tipos de emociones.
- 1.1.5. Estrategias y habilidades emocionales.
- 1.1.6. Comprensión emocional.
  - 1.1.6.1. Empatía.
  - 1.1.6.2. Asertividad.
  - 1.1.6.3. Resiliencia.
- 1.1.7. La inteligencia.
  - 1.1.7.1. Inteligencia académica.
  - 1.1.7.2. Inteligencia social.
  - 1.1.7.3. Inteligencia emocional.
- 1.1.8. Modelos de la inteligencia emocional.
  - 1.1.8.1. Modelos mixtos.
  - 1.1.8.2. Modelos de habilidades.
  - 1.1.8.3. Otros modelos.
- 1.1.9. Evaluación de la inteligencia emocional.
- 1.1.10. Conclusiones.

1.2. Elementos de la inteligencia emocional (I).
- 1.2.1. Introducción.
- 1.2.2. ¿Qué es la motivación?
- 1.2.3. Tipos de motivación.
  - 1.2.3.1. Motivación primaria.
    - 1.2.3.1.1. Hambre.
    - 1.2.3.1.2. Sed.
    - 1.2.3.1.3. Sueño.
    - 1.2.3.1.4. Sexo.



1.2.3.2. Motivos secundarios.
1.2.3.2.1. Necesidades.
1.2.3.2.2. Logros.
1.2.3.2.3. Poder.
1.2.4. Motivación y ámbito escolar.
1.2.5. Empatía.
1.2.5.1. Características de las personas que la poseen.
1.2.5.2. Grado de empatía.
1.2.6. Empatía en el aula.
1.2.6.1. Actitudes del docente empático.
1.2.7. Empatía y Cerebro.
1.2.7.1. Trastornos.
1.2.7.2. Bases neuronales de la empatía.
1.2.8. La violencia, cara opuesta de la empatía.
1.2.9. Percepción.
1.2.9.1. Los sentidos.
1.2.9.2. Percepción y realidad.
1.2.10. Conclusiones.
1.3. Elementos de la inteligencia emocional (II).
1.3.1. Introducción.
1.3.2. Autorregulación.
3.1.2.1. Biología de la autorregulación emocional.
1.3.2.2. Elementos que influyen en la autorregulación.
1.3.2.3. Trastornos y lesiones.
1.3.3. Autorregulación y procesos de aprendizaje en el aula.
1.3.4. Auto-conciencia.
1.3.4.1. Características.
1.3.4.2. Introspección.
1.3.5. Habilidad social.
1.3.6. Administración de las relaciones.
1.3.6.1. Liderazgo.
1.3.6.2. Influencia.
1.3.7. Asertividad.
1.3.8. Confianza en uno mismo.
1.3.9. Adaptabilidad.
1.3.10. Conclusiones.
1.4. La inteligencia emocional en la empresa.
1.4.1. Introducción.
1.4.2. Importancia de la inteligencia emocional en la empresa.
1.4.3. Directivo emocionalmente inteligente.
1.4.4. Liderazgo.
1.4.5. Trabajo en equipo y colaboración.
1.4.6. Gestión de los conflictos.
1.4.7. Desarrollo de los demás.
1.4.8. Desempeño laboral.
1.4.9. Motivación al logro.
1.4.10. Conclusiones.
1.5. Cerebro y emociones.
1.5.1. Introducción.
1.5.2. Neuroeducación.
1.5.2.1. Bases y fundamentos.
1.5.2.2. Neuroeducación en el aula.
1.5.3. Cerebro emocional o Sistema Límbico.
1.5.3.1. Donde se producen las emociones.
1.5.3.2. El miedo.
1.5.3.3. La alegría.
1.5.4. Los neurotransmisores.
1.5.4.1. La acetilcolina.
1.5.4.2. La norepinefrina y la epinefrina.
1.5.4.3. Dopamina.
1.5.4.4. Glutamato.
1.5.4.5. Serotonina.
1.5.4.6. Endorfina.
1.5.5. Circuito de recompensa.
1.5.6. Componentes de la emoción.
1.5.6.1. Fisiología de la emoción.
1.5.6.2. Expresión de la emoción.

1.5.7. El miedo.
1.5.8. La ira.
1.5.9. La felicidad.
1.5.10. Conclusiones.

1.6. Actitudes de las personas con inteligencia emocional.
1.6.1. Introducción.
1.6.2. ¿Qué son las actitudes?
1.6.2.1. Actitud positiva.
1.6.2.2. Actitud negativa.
1.6.3. Actitudes sociales.
1.6.4. Promover la actitud positiva en la escuela.
1.6.4.1. Actitudes positivas en clase.
1.6.4.2. Actitud de cambio y participación.
1.6.4.3. Estrategias.
1.6.5. Actitudes en la inteligencia emocional.
1.6.6. Valores, virtudes y actitudes en la escuela.
1.6.7. Instrumentos para evaluar las actitudes.
1.6.7.1. Escala de actitud.
1.6.7.2. Registro anecdótico.
1.6.7.3. Lista de Cotejo.
1.6.7.4. Escala de apreciación.
1.6.8. Actitud en el trabajo.
1.6.9. Actitud y conducta.
1.6.10. Conclusiones.

1.7. Inteligencia emocional en niños, adultos y en la vejez.
1.7.1. Introducción.
1.7.2. Inteligencia emocional en bebes de 0 a 12 meses.
1.7.2.1. Estrategias para desarrollar su inteligencia emocional.
1.7.2.2. Beneficios.
1.7.3. Inteligencia emocional en niños.
1.7.3.1. Beneficios.
1.7.4. Ayudar a construir la inteligencia emocional en niños.
1.7.4.1. Trabajar la empatía.
1.7.4.2. Poner nombre a sus emociones.
1.7.4.3. Trabaja las habilidades sociales.
1.7.4.4. Comunicarse con el niño.
1.7.4.5. Dar importancia al trabajo en equipo.
1.7.4.6. Trabajar la motivación.
1.7.5. Inteligencia emocional en la adolescencia.
1.7.5.1. Beneficios.
1.7.5.2. Elementos a trabajar.
1.7.6. Inteligencia emocional en adultos.
1.7.6.1. Niveles altos de inteligencia emocional.
1.7.6.2. Niveles bajos de inteligencia emocional.
1.7.7. Inteligencia emocional y envejecimiento.
1.7.7.1. Beneficios.
1.7.7.2. Como desarrollarla.
1.7.8. Estimulación cognitiva e inteligencia emocional en las personas mayores.
1.7.9. La inteligencia emocional y el género.
1.7.9.1. Inteligencia emocional en el hombre.
1.7.9.2. Inteligencia emocional en la mujer.
1.7.9.3. Conclusiones.
1.7.10. Conclusiones.

1.8. Salud física y mental en la inteligencia emocional.
1.8.1. Introducción.
1.8.2. Salud emocional.
1.8.2.1. Resilencia.
1.8.2.2. jercicio.
1.8.3. Inteligencia emocional y salud física.
1.8.4. Deporte e inteligencia emocional.
1.8.5. Ansiedad e inteligencia emocional.
1.8.6. Depresión e inteligencia emocional.
1.8.7. Trastornos de personalidad e inteligencia emocional.
1.8.8. Importancia de la inteligencia emocional en el consumo de tabaco y alcohol.
1.8.8.1. Tabaco.
1.8.8.2. Alcohol.

1.8.9. Diversidad funcional e inteligencia emocional.
1.8.9.1. Programas de educación emocional.
1.8.9.2. Beneficios.
1.8.9.3. Inteligencia emocional de los padres con hijos con diversidad funcional.
1.8.10. Conclusiones.
1.9. Inteligencia emocional en el aula.
1.9.1. Introducción.
1.9.2. Importancia de la educación emocional en el aula.
1.9.2.1. Beneficios.
1.9.3. Gestíon del aula en la educación emocional.
1.9.4. El docente emocionalmente competente.
1.9.4.1. La función del maestro.
1.9.4.2. Metodología.
1.9.5. El alumno emocionalmente competente
1.9.6. Inteligencia emocional en el aula con niños de preescolar.
1.9.6.1. Competencias emocionales.
1.9.6.2. Beneficios.
1.9.7. Inteligencia emocional en el aula con niños de primaria.
1.9.7.1. Competencias emocionales.
1.9.7.2. Beneficios.
1.9.8. Inteligencia emocional en el aula con niños adolescentes.
1.9.8.1. Competencias emocionales.
1.9.8.2. Beneficios.
1.9.9. ¿Cómo trabajar las emociones en clase?
1.9.9.1. Juegos para trabajar las emociones en clase.
1.9.9.1.1. La caja de las emociones.
1.9.9.1.2. El diccionario de las emociones.
1.9.9.1.3. El tarro de las buenas noticias.
1.9.9.2. Recursos, Estrategias y Fichas.
1.9.10. Conclusiones.
1.10. Meditación vipassana.
1.10.1. Introducción.
1.10.2. Breve historia de la meditación.
1.10.3. ¿Para qué meditamos?
1.10.3.1. Beneficios.de la meditación.
1.10.3.2. Problemas de la meditación.
1.10.4. Fundamentos de la meditación vipassana.
1.10.5. Atención plena.
1.10.6. La meditación como recurso en el aula.
1.10.7. Meditación y cerebro.
1.10.7.1. Efectos de la meditación en el cerebro.
1.10.8. Cómo prácticar la meditación Vipassana.
1.10.9. Meditación y estrés.
1.10.10. Conclusiones.

Módulo 2: La meditación y la atención plena mindfulness

2.1. Meditación.
2.1.1. Introducción.
2.1.2. ¿Qué es la meditación?
2.1.2.1. Definición.
2.1.2.2. Características.
2.1.3. Vipassana.
2.1.4. Taoista.
2.1.5. Trascendental.
2.1.6. Mindfulness.
2.1.7. Zen.
2.1.8. Yoga.
2.1.9. Guiada.
2.1.10. Conclusiones.
2.2. Beneficios y peligros de la meditación.
2.2.1. Introducción.
2.2.2. Meditación para combatir la ansiedad.
2.2.2.1. Introducción.
2.2.2.2. Ansiedad y estados ansiosos.
2.2.2.3. Objetivo.

2.2.3. Meditación para mejorar los estados depresivos.
2.2.3.1. Introducción.
2.2.3.2. Depresión y distimia.
2.2.3.3. Objetivo.
2.2.4. La meditación y los cambios en el cerebro.
2.2.4.1. Introducción.
2.2.4.2. Lóbulo frontal.
2.2.4.3. Sistema límbico.
2.2.5. La meditación y el insomnio.
2.2.5.1. Introducción.
2.2.5.2. Insomnio, causas y consecuencias.
2.2.5.3. Objetivo.
2.2.6. La meditación y la empatía
2.2.6.1. Introducción.
2.2.6.2. Empatía y compasión.
2.2.6.3. Objetivo.
2.2.7. La meditación y la amígdala.
2.2.7.1. Introducción.
2.2.7.2. Amigdala.
2.2.7.3. Objetivo.
2.2.8. Los efectos negativos de la meditación.
2.2.8.1. Introducción.
2.2.8.2. Consecuencias.
2.2.8.2.1. Efectos psicológicos negativos.
2.2.8.2.2. Alteraciones psicopatológicas.
2.2.8.2.3. Efectos espirituales negativos.
2.2.9. La meditación y los trastornos de personalidad.
2.2.10. Conclusiones.
2.3. La meditación como recurso en el aula.
2.3.1. Introducción.
2.3.2. La meditación en el niño.
2.3.2.1. Introducción.
2.3.2.2. Desde que edad se puede meditar.
2.3.2.3. Cuanto tiempo.
2.3.3. La meditación en el niño para tener una mayor consciencia de sí mismo.
2.3.4. La meditación en el niño desarrolla la imaginación y la creatividad.
2.3.5. La meditación mejora la regulación emocional en el niño
2.3.6. La meditación disminuye la agresividad.
2.3.7. La meditación en el niño ayuda a la concentración.
2.3.8. La meditación en el niño mejora la autoestima.
2.3.9. Consejos para enseñar a meditar en clase.
2.3.10. Conclusiones.
2.4. Relajación muscular progresiva de Jacobson y relajación profunda.
2.4.1. Introducción.
2.4.2. ¿Qué es la relajación muscular progresiva de Jacobson?
2.4.3. Técnica de relajación progresiva de Jacobson.
2.4.3.1. Definición.
2.4.3.2. Secuencia.
2.4.4. ¿Cómo aplicar la relajación muscular progresiva de Jacobson a los niños?
2.4.4.1. Introducción.
2.4.4.2. Cómo aplicarla.
2.4.4.3. Beneficios.
2.4.5. Diferentes variantes de la relajación progresiva de Jacobson.
2.4.5.1. Relajación diferencial.
2.4.5.2. Relación condicionada.
2.4.5.3. Relajación pasiva.
2.4.6. Beneficios de la relajación.
2.4.6.1. Introducción.
2.4.6.2. Características.
2.4.7. Contraindicaciones de la relajación.
2.4.8. ¿Qué es la relajación profunda?
2.4.9. La ansiedad y la relajación.
2.4.9.1. Introducción.
2.4.9.2. Ansiedad.
2.4.10. Conclusiones.
2.5. El Mindfulness.
2.5.1. Introducción.
2.5.2. ¿Qué es el Mindfulness?



2.5.3. ¿Para que sirve el Mindfulness?
2.5.3.1. Introducción.
2.5.3.2. Beneficios que proporciona el Mindfulness
2.5.4. Componentes del Mindfulness.
2.5.4.1. Atención al momento presente.
2.5.4.2. Apertura a la experiencia.
2.5.4.3. Aceptación.
2.5.4.4. Dejar pasar.
2.5.4.5. Intención.
2.5.5. Mindfulness y las terapias psicológicas.
2.5.5.1. Introducción.
2.5.5.2. Terapias de 3ª generación.
2.5.5.3. Objetivo.
2.5.6. Mindfulness y aplicaciones clínicas.
2.5.6.1. Introducción.
2.5.6.2. Aplicaciones.
2.5.7. Mindfulness y la psicología positiva.
2.5.7.1. Psicología positiva.
2.5.7.2. Mindfulness como técnica de la psicología positiva.
2.5.8. Mindfulness y la ansiedad.
2.5.8.1. Introducción.
2.5.8.2. Ansiedad.
2.5.8.3. Beneficios que aporta el Mindfulness contra la ansiedad.
2.5.9. El Mindfulness y sus contraindicaciones.
2.5.9.1. Introducción.
2.5.9.2. Cuando no es aconsejable practicar el Mindfulness.
2.5.10. Conclusiones.
2.6. Mindfulness en el aula.
2.6.1. Introducción.
2.6.2. Importancia del Mindfulness en el aula.
2.6.2.1. Introducción.
2.6.2.2. Beneficios en los alumnos.

2.6.3. Pautas en clase.
2.6.3.1. Momentos fijos.
2.6.3.2. Lugar tránquilo.
2.6.3.3. Actitud lúdica.
2.6.3.4. Participación del docente.
2.6.4. Mindfulness en educación infantil.
2.6.5. Mindfulness en educación primaria.
2.6.6. Mindfulness en educación secundaria.
2.6.7. Mindfulness para el profesor.
2.6.8. Ejercicios que se pueden practicar en el aula.
2.6.8.1. Escaner corporal.
2.6.8.2. La respiración como un ancla.
2.6.8.3. La música.
2.6.8.4. Ejercicios de respiración.
2.6.8.5. Concentración.
2.6.8.6. Visualización.
2.6.9. Beneficios del Mindfulness en los niños.
2.6.9.1. Reduce estrés y ansiedad.
2.6.9.2. Ayuda a regular las emociones.
2.6.10. Conclusiones.

2.7. El Mindfulness y la neuropsicología.
2.7.1. Introducción.
2.7.2. Neuropsicología.
2.7.2.1. Definición.
2.7.2.2. Práctica.
2.7.3. Neurorehabilitación.
2.7.3.1. Introducción.
2.7.3.2. Funciones.
2.7.4. El Mindfulness y el cerebro.
2.7.4.1. Introducción.
2.7.4.2. Cambios que se producen en nuestro cerebro cuando practicamos Mindfulness.
2.7.5. Mecanismos neuropsicológicos del Mindfulness.
2.7.6. La meditación en la neuropsicología.
2.7.7. Utilidades de la meditación en la neuropsicología.
2.7.8. Enfermedades neurodegenerativas y el Mindfulness.
2.7.8.1. Introducción.
2.7.8.2. ¿Que son las enfermedades neurodegenerativas?
2.7.8.3. Resultados del Mindfulnes.
2.7.9. Neurofeedback y Mindfulness.
2.7.10. Conclusiones.

2.8. Mindfulness y las relaciones interpersonales.
2.8.1. Introducción.
2.8.2. Relaciones interpersonales.
2.8.2.1. Introducción.
2.8.2.2. Competencias interpersonales.
2.8.3. El Mindfulness interpersonal.
2.8.4. 1ª cualidad del Mindfulness Interpersonal: Apertura.
2.8.5. 2ª cualidad del Mindfulness Interpersonal: Empatía.
2.8.6. 3ª cualidad del Mindfulness Interpersonal: Compasión.
2.8.7. 4ª cualidad del Mindfulness Interpersonal: Regocijo por el bienestar ajeno.
2.8.8. 5ª cualidad del Mindfulness Interpersonal: Ecuanimidad.
2.8.9. 6ª cualidad del Mindfulness Interpersonal: Bondad.
2.8.10. Conclusiones.

2.9. Mindfulness para la depresión.
2.9.1. Introducción.
2.9.2. ¿Qué es la depresión?
2.9.2.1. Definición.
2.9.2.2. Tipos.
2.9.3. Terapias cognitivo conductuales.
2.9.3.1. Introducción.
2.9.3.2. Terapias para tratar la depresión.
2.9.4. Terapias de tercera generación.
2.9.5. El Mindfulness y la depresión.
2.9.5.1. Introducción.
2.9.5.2. La distorsión cognitiva.
2.9.5.3. Beneficios.

2.9.6. Mindfulness para la depresión: La aceptación.
2.9.7. Mindfulness para la depresión: Predisposición al cambio.
2.9.8. Mindfulness para la depresión: Relación con el terapeuta.
2.9.9. La observación de la respiración.
2.9.9.1. Introducción.
2.9.9.2. ¿Porqué reconducir tu respiración hacia un ritmo normal?
2.9.10. Conclusiones.
2.10. Ejercicios Mindfulness.(3 CASOS).
2.10.1. Introducción.
2.10.2. Controlar la ansiedad.
2.10.2.1. Introducción.
2.10.2.2. Ejercicios mindfulnes para controlar el ansiedad.
2.10.2.2.1. Regular tu respiración.
2.10.2.2.2. Utilizar los sentidos.
2.10.2.2.3. Enfócate en una actividad que requiera atención.
2.10.3. Acabar con los problemas de insomnio.
2.10.3.1. Introducción.
2.10.3.2. Respiración consciente.
2.10.3.3. Haz aquello que te ayude a sentirte bien.
2.10.3.4. Conciencia plena.
2.10.3.5. Escucha consciente.
2.10.3.6. Inmersión consciente.
2.10.4. Incrementar la capacidad de concentración.
2.10.4.1. Introducción.
2.10.4.2. Relájate.
2.10.4.3. Un minuto de atención plena.
2.10.4.4. Escuchar música.
2.10.4.5. Cuenta hasta 10.
2.10.4.6. Limpieza de casa.
2.10.4.7. Observa tus pensamientos.
2.10.5. Control de las emociones.
2.10.5.1. Introducción.
2.10.5.2. Ejercicio de los cinco sentidos.
2.10.5.3. Observa el lenguaje no verbal.
2.10.5.4. Alimentación consciente.
2.10.6. Control de las emociones para niños.
2.10.6.1. Introducción.
2.10.6.2. Respiración de la abeja.
2.10.6.3. El arte de tocar.
2.10.6.4. Atención a la campana.
2.10.6.5. Conviértete en una rana.
2.10.7. Caso 1.
2.10.8. Caso 2
2.10.9. Caso 3
2.10.10. Conclusión.

Una experiencia de capacitación única, clave y decisiva para impulsar tu desarrollo profesional"

04

Metodología

Esta actualización te ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de una forma de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.
Este sistema de enseñanza es utilizado en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional, para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización"

En TECH empleamos el Método del caso

Ante una determinada situación clínica, ¿qué haría usted? A lo largo del programa formativo meses, usted 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 psicólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH el psicólogo experimenta una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las Universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del psicólogo.

¿Sabía qué este método fue desarrollado en 1912 en Harvard para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomasen decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard"

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los psicólogos 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 psicólogo una mejor integración del conocimiento la práctica clínica.
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.



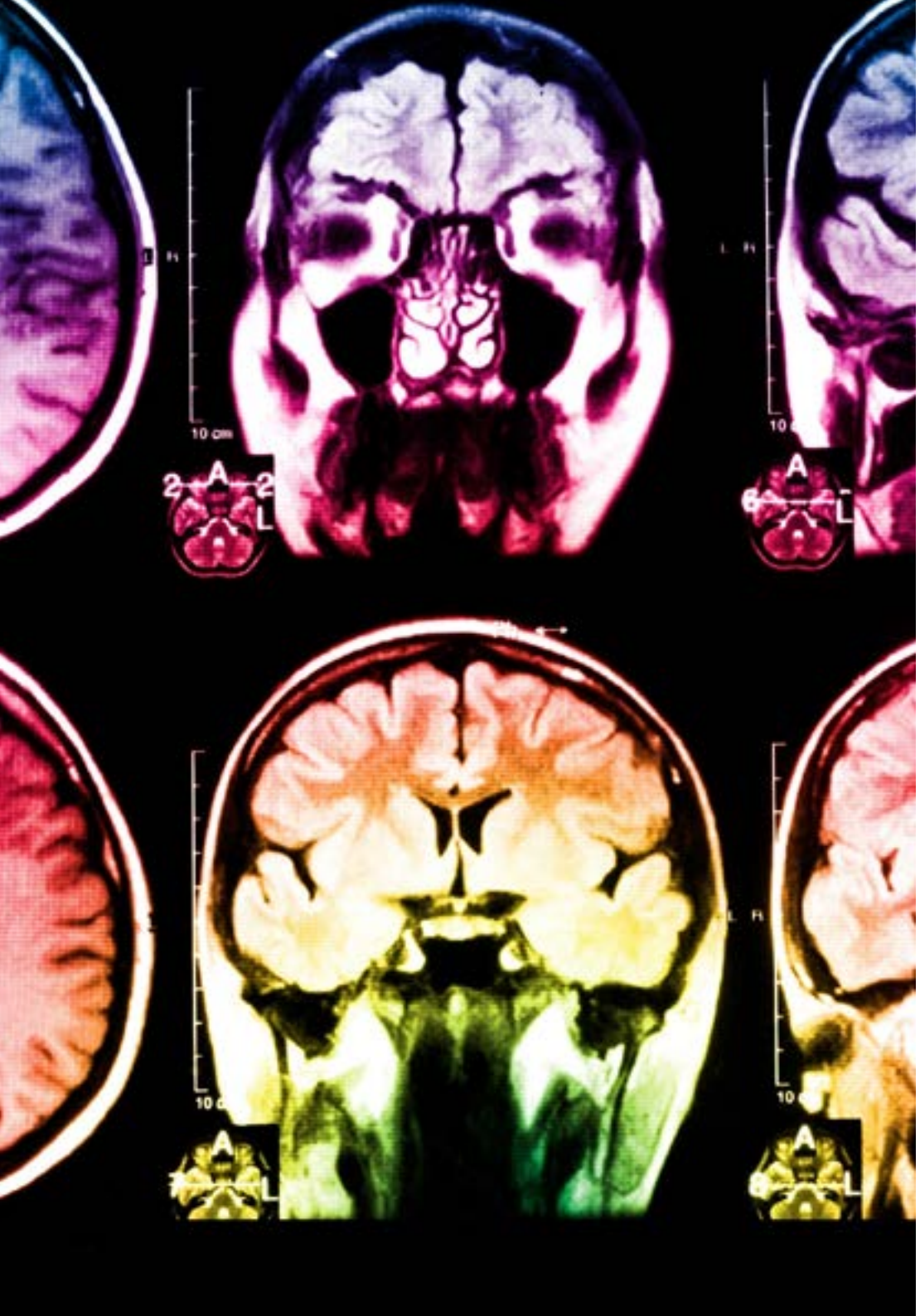
Relearning Methodology

En TECH potenciamos el método del caso de Harvard con la mejor metodología de enseñanza 100 % online del momento: el Relearning.

Nuestra Universidad es la primera en el mundo que combina el estudio de casos clínicos con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina un mínimo de 8 elementos diferentes en cada lección, y que suponen una auténtica revolución con respecto al simple estudio y análisis de casos.

El psicólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.





Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología hemos formado a más de 150.000 psicólogos con un éxito sin precedentes, en todas las especialidades clínicas. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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.

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprendemos, desaprendemos, olvidamos y reaprendemos). Por eso, combinamos cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.

En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:

Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el programa universitario, 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.

Últimas técnicas y procedimientos en vídeo

Te acercamos a las técnicas más novedosas, con los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en psicología. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para tu asimilación y comprensión. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.

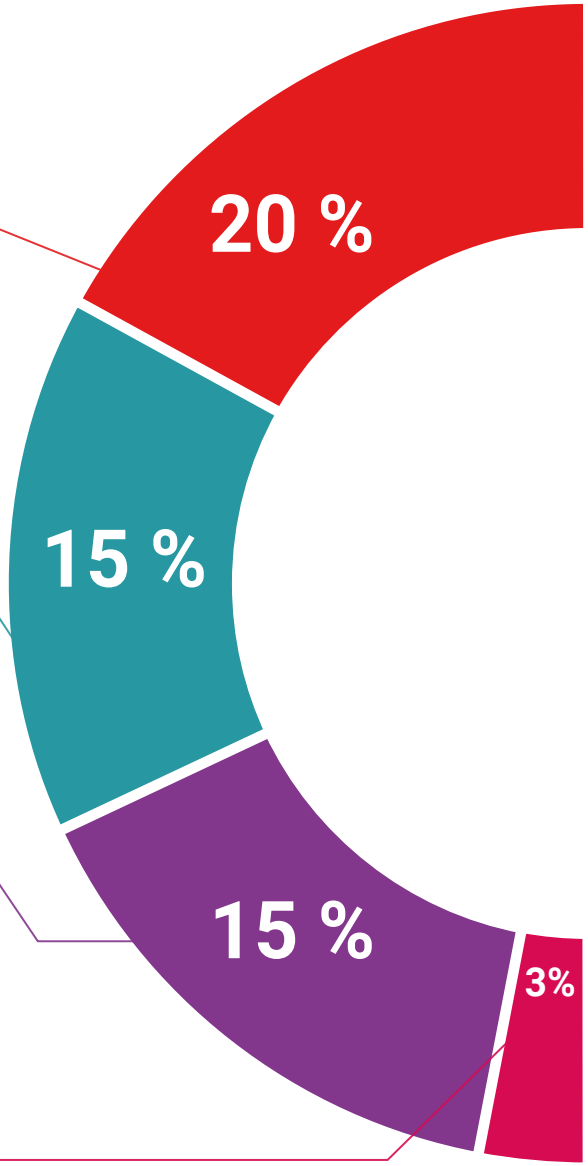
Resúmenes interactivos

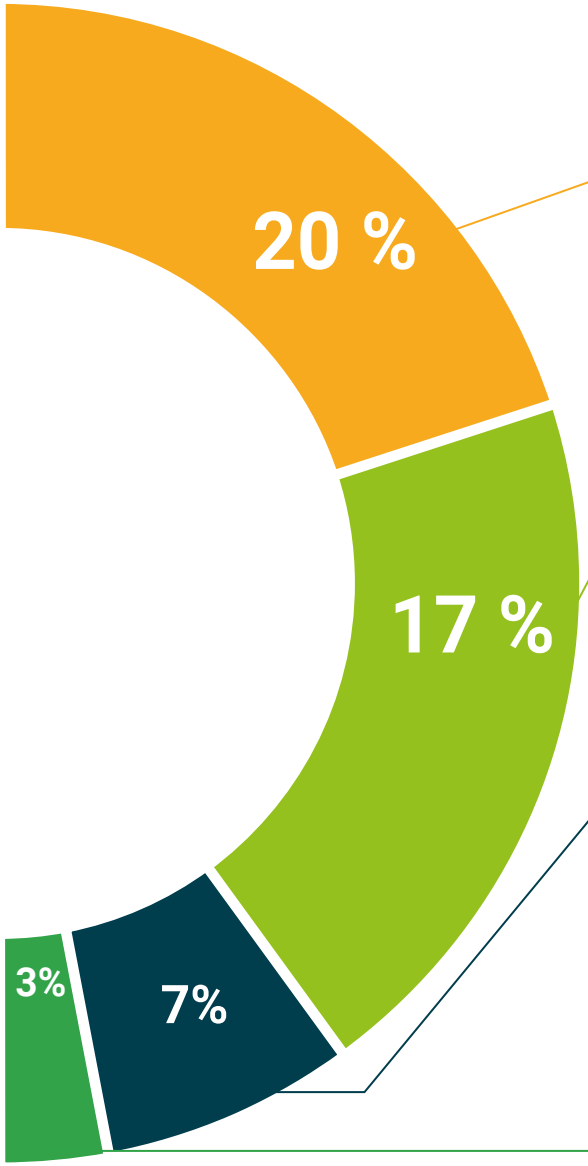
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo de actualización 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 especialización.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, te presentaremos los desarrollos de casos reales en los que el experto te guiará a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.

Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos: para que compruebes cómo vas consiguiendo tus metas.

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

Te ofrecemos los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudarte a progresar en tu aprendizaje.

05

Titulación

El **Diplomado en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness** le garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a una Constancia de Diplomado expedido por la TECH - Universidad Tecnológica.





Supera con éxito esta capacitación y recibe tu diploma sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este **Diplomado en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de las evaluaciones por parte del alumno, éste recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente **Título de Diplomado Propio emitido por la TECH - Universidad Tecnológica.**

El título expedido por la **TECH - Universidad Tecnológica.** expresará la calificación que haya obtenido en el Diplomado, y reúne los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Diplomado en Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness**

Nº Horas Oficiales: **300**


tech universidad tecnológica

Otorga la presente

CONSTANCIA

a

C. _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

DIPLOMADO

en

Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness

Se trata de un título propio de esta Universidad con una duración de 300 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mtra.Tere Guevara Navarro
Rectora

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH: AFWOR23S techtitute.com/titulos

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su titulo en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención con un coste añadido de 140€ más gastos de envío del título apostillado.

tech universidad tecnológica

Diplomado

Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness

Modalidad: **Online**

Duración: **3 meses**

Avalado por: **TECH - Universidad Tecnológica**

Horas: **300 h.**

Diplomado

Psicopedagogía en Educación Socioemocional y Mindfulness



tech universidad tecnológica