



Instituto
PsicoBiológico

Científicos Investigación Interdisciplinar



Máster

2016-17

Inteligencia Emocional,
Psicología Positiva, Coaching
y Estudio de la Felicidad



Con bases psicobiológicas de la
personalidad, bienestar y salud

Índice

PRESENTACIÓN	3
Nosotros.....	4
¿Qué ofrecemos?.....	5
Metodología.....	6
Referencias.....	6
CONTENIDOS	7
Índice General.....	8
Programa detallado.....	9
Prácticas.....	20
Visita (voluntaria) Laboratorio LNCyC.....	21
EQUIPO DOCENTE	22
MODALIDADES	31
Formato presencial.....	32
Formato online.....	32
Acción tutorial.....	33
INFORMACIÓN ACADÉMICA	34
Requisitos.....	35
Titulación.....	36
Acceso.....	37
SALIDAS PROFESIONALES	38
DATOS DE INTERÉS	40
Lugar.....	41
Alojamiento.....	41
Cómo llegar.....	41
Fechas presenciales.....	41
Información económica.....	41
CONTACTO	42
Información/Preinscripción.....	43



PRESENTACIÓN

NOSOTROS



Instituto Psicobiológico

Es la Institución Positiva que entre todos estamos formando con el fin de fomentar el conocimiento y los valores, con investigación interdisciplinar, rigurosidad, ciencia, estudio y trabajo.

El Instituto Psicobiológico realiza formaciones interdisciplinares que estudian al ser humano desde diferentes ámbitos científicos, con una perspectiva rigurosa y flexible, desde el criterio de un panel de profesores de gran calidad en cuanto a sus conocimientos científicos, con un extraordinario desarrollo personal y claridad de visión en “la filosofía de la vida” que va más allá de los condicionamientos clásicos.

El Instituto Psicobiológico colabora desde hace años con la Universidad Complutense de Madrid con objeto de primar la rigurosidad científica de la formación, así como para generar en el alumnado una nueva forma de relacionarse profesional y personalmente a través del conocimiento que aporta el estudio de la inteligencia emocional.

Además, el Instituto Psicobiológico cuenta con el apoyo de la comunidad científica que está reconociendo desde las últimas décadas el deterioro de nuestro estado de bienestar y salud, como consecuencia de las emociones negativas y el inadecuado control de las situaciones de estrés con las que nos enfrentamos cotidianamente.

No obstante, la comprensión, a la luz de los experimentos científicos, de por qué eso sucede es relativamente reciente y constituye un objetivo importante a desarrollar en el marco de la nueva ciencia denominada Psiconeuroinmunología que está incorporada dentro de nuestros programas junto con otras disciplinas relacionadas con la inteligencia emocional.

¿QUÉ OFRECEMOS?



- ▶ Un **programa teórico-práctico de educación en inteligencia emocional, psicología positiva, desarrollo personal, bienestar y salud**, que incluirá los siguientes objetivos:
- ▶ Difundir **recientes investigaciones**, generando conciencia del impacto que la **conducta, las actitudes y los estilos de vida** tienen sobre la felicidad y la salud, y por supuesto, sobre los que nos rodean.
- ▶ Diseñar **estrategias personales e intervencionistas**, tendentes a potenciar decisiones que favorezcan la felicidad de las personas, creando asimismo conciencia de que las mismas serán más efectivas en tanto en cuanto se adopten en relación con el ciclo vital.
- ▶ Desarrollar el potencial de la **personalidad, autoestima y felicidad** con las herramientas, recursos y habilidades susceptibles de incrementar la inteligencia emocional.
- ▶ Potenciar todas aquellas **habilidades psicológicas, humanistas y relacionales** ante las dificultades personales, familiares y grupales, insertas en los medios sociales en los que desarrollamos nuestra vida personal y laboral.
- ▶ Conocer y comprender los beneficios personales del incremento de la inteligencia emocional en la toma de decisiones, aprendizaje, rendimiento (académico, profesional) y salud.
- ▶ **Entrenar y potenciar la inteligencia emocional** a través de la planificación de un proyecto de mejora personal que ofrece recursos prácticos, aplicables día a día, con lo que se desarrollará:

Más autoconocimiento, autoestima y bienestar.

Más capacidad para gestionar las emociones y ayudar a otros.

Más automotivación para gestionar las metas personales y profesionales.

Más capacidad para «conectar» con los demás, mediante el establecimiento de relaciones armónicas y el desarrollo de la capacidad de resolución de conflictos.

Más capacidad de adaptación ante las situaciones estresantes.

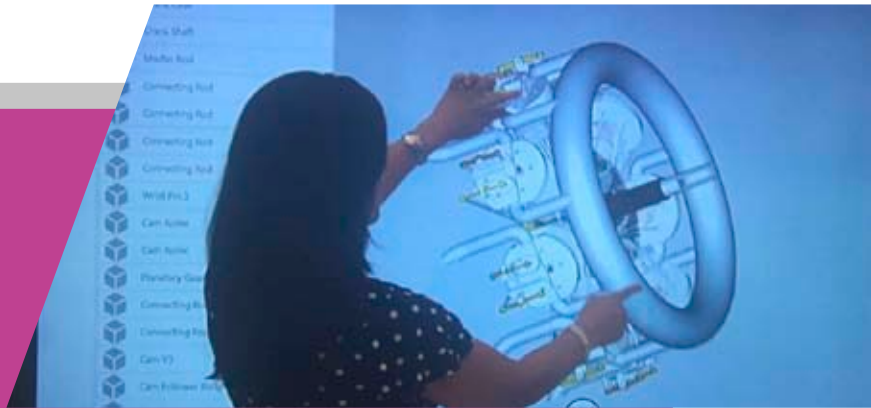
Más fortalezas y resiliencia para el control de vida.

Más equilibrio en la vida personal, de pareja y profesional.

METODOLOGÍA

Docentes de gran prestigio académico

- Cinco catedráticos, doctores y profesores mayoritariamente de la Universidad Complutense.
- Pantalla interactiva.



- ▶ Formación **rigurosa, científica y con valores**. Se trata de un programa original de contenidos flexibles, multi e interdisciplinarios, con recientes investigaciones y valiosas aportaciones en referencias bibliográficas; módulos teóricos y prácticos acordes y adaptados a las necesidades de un desarrollo personal y a los sectores profesionales más emergentes en la actualidad; estos contenidos ofrecen un gran enriquecimiento para la obtención de un profundo conocimiento de la conducta, especialmente por las distintas disciplinas impartidas y tratadas de manera integral que permiten fomentar la visión del ser humano de una manera profunda y no parcelaria.
- ▶ **Equipo docente de prestigio universitario** (catedráticos y doctores en su mayoría).
- ▶ **Flexibilidad de acceso a los contenidos** desde diferentes trayectorias académicas, pudiendo obtenerse la titulación, Máster o Curso Superior,

y con la posibilidad de matricularse en distintas modalidades: presencial, online mixto u online (todo a distancia).

- ▶ **Última tecnología de enseñanza: pantalla interactiva** que ofrece la posibilidad de interactuar con la imagen, lo cual marca la diferencia en relación con la pantalla normal (ordenador + proyector), facilitando la conexión a los ordenadores de los alumnos, y el poder trabajar sobre la imagen proyectada, para guardarla, imprimirla, enviarla por correo electrónico, con la finalidad que todo ello permita un mejor y disfrute durante el aprendizaje.
- ▶ **Campus virtual con grabaciones en video** de los encuentros que se irán realizando; tendrán acceso tanto los alumnos presenciales como los que están a distancia.
- ▶ **Atención tutorizada** personalizada y trato muy cercano.

REFERENCIAS

Sabemos que la Universidad es un buen referente como reconocimiento externo a esta formación, en este sentido, podemos señalar varios aspectos que avalan nuestro Máster:

- ▶ **Dirección:** por la Dra. Mercedes García. Doctora Cum Laude en Psicología y Bióloga, formando actualmente parte del equipo de investigación en una de las principales líneas de trabajo "Personalidad, bienestar y salud" del GECAH de la Facultad de Psicología (UCM). Diploma otorgado por la Universidad como reconocimiento a su colaboración en diferentes promociones, como tutora en docencia práctica en la Facultad de Psicología a través del Instituto Psicobiológico.
- ▶ **Docentes de prestigio:** aceptación, felicitación, mantenimiento en el tiempo e ilusión mostrada por parte de los docentes universitarios por formar parte de este proyecto.
- ▶ **Alumnos:** sus testimonios a través de la experiencia vivida con nosotros.

CONTENIDOS



INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA, PSICOLOGÍA POSITIVA, COACHING Y FELICIDAD

- 1.1. Inteligencia emocional aplicada a uno mismo, al Coach y a otros ámbitos profesionales.
- 1.2. Inteligencia emocional, autoconocimiento terapéutico y autoestima.
- 1.3. Psicología positiva y su relación con la inteligencia emocional.
- 1.4. Inteligencia emocional como predictor de la conducta feliz y saludable.
- 1.5. Optimismo, estilo de vida, felicidad y salud.
- 1.6. Investigaciones de personalidad, bienestar y felicidad en jóvenes españoles.

01

MÓDULO



INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES (FAMILIARES, PAREJA, SOCIALES Y PROFESIONALES)

- 2.1. Psicología de las figuras parentales. Apego infantil y adulto.
- 2.2. Inteligencia emocional en pareja.
- 2.3. Relaciones interpersonales, salud y felicidad: tradeoffs entre cantidad y calidad.
- 2.4. Relaciones sociales, estrés, bienestar y salud.
- 2.5. Inteligencia emocional en la educación y en el ámbito laboral:
 - 2.5.1. La educación emocional en la práctica.
 - 2.5.2. Educación emocional, orientación, tutoría y coaching.

02

MÓDULO



INTELIGENCIA EMOCIONAL, PERSONALIDAD Y SALUD

- 3.1. Perfil psicológico, estilo de vida y salud.
- 3.2. De los estilos de personalidad a los trastornos de personalidad.
- 3.3. Salud psicológica, física y diferencias de género.
- 3.4. La inteligencia emocional como factor protector de salud.
- 3.5. Psicología transpersonal, crecimiento personal, espiritualidad y bienestar.

03

MÓDULO



INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NEUROCIENCIA

- 4.1. Psicobiología de los fundamentos de la personalidad.
- 4.2. Emoción y cognición.
- 4.3. Neuropsicología de la emoción y las funciones ejecutivas.
- 4.4. Personalidad, estrés, sistema inmunitario y neuroendocrino.
- 4.5. Inteligencia emocional y ciencia de la epigenética.

04

MÓDULO



PRÁCTICAS PRESENCIALES U ONLINE

- 5.1. Prácticas generales relacionadas con los contenidos teóricos del curso para el desarrollo de estrategias y habilidades en inteligencia emocional y Psicología positiva.
- 5.2. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EN INTELIGENCIA EMOCIONAL.
- 5.3. PRÁCTICAS DE ESTIMULACIÓN DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS.

05

MÓDULO

01 MÓDULO



INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA, PSICOLOGÍA POSITIVA, COACHING Y FELICIDAD

Hay un aspecto que condiciona toda nuestra vida y es la idea o noción que se tiene de uno mismo. Todo lo que uno cree que es como persona queda apresado dentro de un conjunto de características que son la base de la identidad. A veces, hay aspectos de nuestra forma de ser que determinan ciertas conductas pero no nos damos cuenta, somos inconscientes respecto a algunas actuaciones o motivaciones.

Cuando vamos conociendo más sobre nosotros, vamos ampliando nuestro autoconcepto, a veces, como consecuencia, cambiando determinados aspectos y dando más importancia o valor a otros: nuestro autoconocimiento va modificándose y la personalidad evoluciona. El contexto donde todo esto tiene lugar es el conjunto de condicionamientos sociales y familiares.

Desde una perspectiva sistémica, holística, abordaremos el estudio de la inteligencia emocional, del autoconocimiento, de la autoestima, de la autoconciencia, ya que es la clave para acercarnos a una comprensión profunda de nuestra individualidad, camino largo y difícil, pero que permitirá una auténtica toma de conciencia de muchos de los determinantes de nuestra vida, así como el descubrimiento de aspectos personales que habían pasado inadvertidos.

Por otro lado, tradicionalmente, la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano dejando de lado, a menudo, el estudio de aspectos más positivos como por ejemplo, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la felicidad, la resiliencia, el amor, el altruismo, la amabilidad, responsabilidad, extraversión etc. En este módulo conoceremos la psicología de la personalidad

del individuo y estudiaremos aspectos transpersonales con un enfoque integrador de la Psicología positiva cuyo impulso definitivo para su creación fue dado por el Prof. Martin Seligman de la Universidad de Pennsylvania a finales de los años 90, que estudia las bases del bienestar psicológico, de la felicidad, como gran impulsor de las fortalezas y virtudes humanas para ayudar a pensar por sí mismo, a encontrar sus respuestas, a descubrir dentro de sí el potencial.

Conoceremos cómo desarrollar habilidades y fortalezas, fomentar la inteligencia emocional para una mejor resolución de conflictos, iremos más allá en nuestro modo de ser, de vivir y en la búsqueda de la verdad del sentido trascendente que implica y abarca la vida entera del sujeto. Profundizaremos asimismo en el ámbito de la empatía como una forma de comprender al sujeto en sus relaciones interpersonales.



1.1. INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADA A UNO MISMO, AL COACH Y A OTROS ÁMBITOS PROFESIONALES

A lo largo de este Máster multi/interdisciplinar, el alumno podrá profundizar en un riguroso conocimiento que le promoverá un alto umbral de autoconciencia, que será clave para la transformación de la autoestima y de algunos comportamientos sostenidos en el tiempo y no deseados. De esta manera se optimizará el desarrollo personal descubriendo cualidades, competencias y habilidades propias de la Inteligencia emocional; aprenderá a desarrollar fortalezas y a detectar si hay algo que consciente o no, le impida conseguir objetivos y valores, desarrollando competencias personales hasta un nivel óptimo, con el fin de superar bloqueos mentales y emocionales, para llegar a ser lo mejor que uno puede ser, liberándose de sufrimiento y de creencias condicionantes que limitan el desarrollo personal, académico, laboral y afectivo. Se trata de una aportación valiosa para cualquier persona que quiera direccionar su vida de una forma verdaderamente inteligente.

Destacar que el Máster en Inteligencia Emocional, Psicología Positiva, Coaching y estudio de la Felicidad, en sí mismo, es un proceso de coaching, de transformación personal y profesional, que posicionará en una actitud de más alta autoestima y confianza con el fin de establecer más claramente valores, objetivos y metas en diferentes áreas; además dada la aportación de las diferentes neurociencias que le caracteriza a esta formación, hace que tenga un valor diferencial el estudio y el desarrollo de la Inteligencia Emocional, así como el enriquecimiento personal que le proporcionará tanto al coach o al que desee instruirse como coach, como a otros ámbitos profesionales (psicólogos, pedagogos, médicos, educadores y trabajadores sociales, responsables de recursos humanos, ...).

- La inteligencia como constructo.
- Diferencia entre inteligencia cognitiva e inteligencia emocional.
- La mente autoconsciente y su relación con la conducta inteligente.
- Estado de ánimo, emoción, cognición y toma de

decisiones.

- El discernimiento como catalizador en el proceso coaching.
- Creencias irracionales, distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos.
- Desarrollo de actitudes que dan nuevos significados al contexto cotidiano personal e interpersonal.
- Inflexibilidad cognitiva versus personalidad flexible en relación al estudio de la felicidad y el desarrollo personal.
- Modelos de Inteligencia emocional: Mayer y Salovey, Bar-On, Goleman.
- Formación del Coach en el contexto de la personalidad: Los Cinco Grandes Factores, sus rasgos y conductas asociadas: estabilidad emocional, empatía, liderazgo, confianza, ...
- El coaching: definición, origen, etapas y escuelas.
- Metodología en las sesiones de coaching.
- La Programación Neurolingüística como coadyuvante en el proceso coaching.

1.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL, AUTOCONOCIMIENTO TERAPÉUTICO Y AUTOESTIMA

La obra de Theodore Millon proporciona una propuesta integradora en la que se tienen en cuenta distintos enfoques y sus aportaciones para la investigación de estas conductas. Especialmente importante es la autoestima y quizá, todavía más, su relativa inestabilidad, ya que su vulnerabilidad ante impactos capaces de dañarla, es uno de los más claros índices de lo que está sucediendo en la experiencia y la conducta de un sujeto. Si la autoestima se halla por los suelos o si se derrumba al menor choque con la realidad, es que algo va muy mal en la persona. Por tanto, la autoestima es un relevante indicador, una señal de alarma, que constituye un punto de análisis privilegiado en el proceso de autoconocimiento.

Pero, ¿de qué depende la autoestima? El modelo del interaccionismo simbólico sostiene que la autoestima depende básicamente de la estima de los demás, lo

cual probablemente es cierto en algún grado: sobre todo lo es a lo largo de la infancia. En la vida adulta, sin embargo, seguramente la autoestima depende no tanto de cómo le ven a uno los demás, sino del juicio del sujeto acerca de la eficacia de sus acciones, de sus logros personales. No obstante, existen diferencias individuales en los determinantes de la autoestima según los distintos estilos de personalidad.

Por todo ello, intentar entendernos más en un acto de auto-atención y «darse cuenta» es el primer paso para conocerse y, en definitiva, para ser más libres: pues no se controla lo desconocido, y sin control no hay libertad. Y aunque el destino es desconocido e incontrolable, no así, nuestra capacidad de actuación en el mismo y de modificación de lo que vamos viviendo.

I. El autoconocimiento y la autoestima como factores protectores ante los trastornos psicológicos

- Importancia del autoconocimiento y la autoestima en el sistema de personalidad.
- Relación del autoconocimiento y la autoestima con otras características de la persona.

II. Estudio de la autoestima y autoconcepto

- Aclaraciones conceptuales y terminológicas
 - Distinciones entre yo, self y ego
 - Diferentes conductas autorreferidas
- Antecedentes históricos
- Diferentes niveles de análisis en el proceso de autoconocimiento: hacia un enfoque integrador
 - Enfoque conductista y del aprendizaje social
 - Enfoque cognitivo del procesamiento de la información
 - Enfoque cognitivo-fenomenológico
 - Enfoque psicodinámico
 - Modelo integrador de Millon
- Características principales de la autoestima
 - Definición y delimitación
 - Multidimensionalidad

- Autoestima consciente y autoestima no consciente

III. La autoestima en los distintos estilos de personalidad

IV. Formación y determinantes de la autoestima y el autoconcepto

- Los padres y la familia
- Los «otros significativos»
- La autoobservación y autoevaluación.

1.3. PSICOLOGÍA POSITIVA Y SU RELACIÓN CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para ser feliz no hay que proponérselo, sí hay que reconocer que lograr la felicidad no solo es un objetivo legítimo, sino el principal. Hacerse feliz a uno mismo y a los demás, tratar bien a todos, incluido a uno mismo, no es cosa vana, aunque sí difícil. Fernando Savater decía en un ensayo que para él la felicidad se encerraba en tres elementos: «La expresión artística, la cordialidad y el coraje».

El optimismo, además de ser un requisito para la supervivencia, es una condición indispensable para una vida plenamente humana y una de las mejores armas para adaptarnos al medio y transformarlo. Además, puede ser un mecanismo «capaz», para que las personas superen el infortunio y construyan un buen futuro. Cultivar el optimismo, además, es bueno para nuestra inteligencia, para nuestra salud, para nuestra creatividad y para muchas otras cosas que, poco a poco, los estudios científicos están revelando.

- Evaluación en Psicología positiva.
- Diez ideas atrevidas para ser feliz y ser optimista frente a las situaciones adversas del día a día.
- ¿Existe el optimismo inteligente?
- ¿Se puede aprender a ser optimista? ¿Qué sentido tiene?
- Emociones positivas y negativas: ¿es lo mismo no tener problemas que ser feliz?
- Descubre tus fortalezas.

- Planificación de una vida feliz.
- Actitud mental positiva.
- Comunicación positiva y resiliencia.
- La resistencia humana ante los traumas. La psicología del superviviente.
- Cinco creencias erróneas sobre los traumas.
- Biología de la esperanza. Desesperanza y muerte.
- Los ingredientes de la felicidad: salud, dinero, amor... ¿Y?..
- Emociones y salud.
- Experiencias con las personas mayores.

1.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO PREDICTOR DE LA CONDUCTA FELIZ Y SALUDABLE

Investigaciones recientes señalan la importancia del efecto modular de la inteligencia emocional en el estrés y su relación con la felicidad y la salud.

- ¿Qué es la felicidad? ¿Es posible aprender a ser más feliz?
- Dimensiones que contribuyen a la felicidad: aspectos genéticos, de personalidad, circunstanciales e intencionales.
- El alcance y las formas de desarrollar las fortalezas que más se relacionan con el bienestar y el sentimiento de felicidad como son la esperanza, el entusiasmo, la alegría, el buen humor, la resiliencia o la creatividad.
- Cómo desarrollar la forma más inteligente para vivir y relacionarse con mayor bienestar.
- Fortalezas que se relacionan con la felicidad.

1.5. OPTIMISMO, ESTILO DE VIDA, FELICIDAD Y SALUD

El estudio del optimismo como recurso psicológico surge de la reformulación de la teoría de la indefensión aprendida de Abramson et al., (1978), como una forma de explicar las respuestas de afrontamiento a

los eventos negativos que les suceden a las personas en sus vidas. Postulando la existencia de dos estilos explicativos, el optimista y el pesimista». Consistente con estos resultados, se ha encontrado que el optimismo también se relaciona con indicadores de una mejor salud y bienestar (Carver y Scheier, 2002).

1.6. INVESTIGACIONES DE PERSONALIDAD, BIENESTAR Y FELICIDAD EN JÓVENES DE 20 A 30 AÑOS

Los resultados de recientes investigaciones aportan nuevos conocimientos sobre la relación significativa entre rasgos de personalidad y autoestima, así como sobre la conexión entre rasgos de personalidad y aspectos asociados tanto al estilo de vida (nutrición, tabaco, alcohol, ejercicio, estrés, vida social), como al comportamiento, en base al tipo de personalidad o a la vivencia de determinadas experiencias según su biografía emocional (tipo de relación con los progenitores, familia, amigos, escuela, pareja), bienestar y salud, en la muestra de jóvenes de 20 a 30 años.

02 MÓDULO

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y RELACIONES (FAMILIARES, PAREJA, SOCIALES Y PROFESIONALES)



2.1. PSICOLOGÍA DE LA FIGURA MATERNA Y PATERNA. APEGO INFANTIL Y ADULTO

Se abordará el vínculo de apego cuando somos bebés y de sus efectos a largo plazo. La teoría del apego ha sido uno de los pilares de la Psicología del desarrollo y uno de sus hallazgos más importantes ha sido el descubrimiento de que la naturaleza del vínculo de apego temprano tiene efectos a largo plazo sobre la naturaleza de las relaciones y de las emociones que desplegamos el resto de nuestras vidas. Esto significa que el estilo de nuestras relaciones más íntimas en la edad adulta, con nuestra pareja y con nuestros hijos e hijas, puede predecirse en buena medida a partir de la calidad del primer vínculo que formamos en nuestra infancia temprana.

- La psicología de la figura de la madre y vínculo de apego.
- Psicología prenatal y su influencia en la edad adulta.
- Estrés materno y efectos en el feto.
- Teoría del vínculo de apego y sus consecuencias en la edad adulta.
- La psicología de la figura del padre y vínculo de apego.
- Influencia de la conducta parental en la historia personal de cada uno de nosotros.
- Fe, escepticismo y vínculo con el padre.
- Teoría del vínculo de apego con el padre, consecuencias en la edad adulta y su influencia en la autoestima, en la fe o en el «descreimiento», en la confianza o desconfianza.

2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PAREJA

Se expondrá uno de los capítulos más determinantes del ser humano con el objeto de ofrecer conocimientos en el manejo de la inteligencia emocional en este ámbito, con

el fin de construir una buena relación o mejorar la que ya mantienen.

- Investigaciones que analizan la relación entre el estatus marital de una persona y su esperanza de vida: personas casadas, solteras, emparejadas, viudas, divorciadas y separadas.
- La influencia de la pareja en la vida del ser humano
- La teoría triangular del amor.
- Los componentes de la relación de pareja.
- Los siete tipos de amor (Sternberg 1986, 1989).
- Química del amor romántico.
- Bases de la monogamia y de la fidelidad.
- Relaciones cooperativas y paradoja del conflicto.
- Infidelidad, separación y pérdida.
- Dependencias emocionales. Carencias afectivas.
- Tipos de vínculo de apego adulto y su relación con el bienestar, salud y felicidad.
- El apego adulto en agresores de pareja.
- Relaciones funcionales vs disfuncionales.
- Emociones que influyen en la viabilidad de la pareja.
- Mitos sobre el amor romántico.

2.3. RELACIONES INTERPERSONALES, SALUD Y FELICIDAD: TRADEOFFS ENTRE CANTIDAD Y CALIDAD

Desde el instante mismo en que somos concebidos hasta el momento de nuestra muerte, todas las personas establecemos un vínculo vital con los que nos rodean. Y es vital porque de la calidad de ese vínculo van a depender nuestro bienestar y nuestra salud mental y física. De

hecho, sería más adecuado decir que de la calidad de los vínculos que establezcamos en nuestra vida dependerán la salud y el bienestar de todos los implicados, de los que nos quieren y de los que queremos. El objetivo general será presentar algunos de los datos más relevantes que apoyan esta afirmación y reflexionar sobre sus implicaciones.

Afortunadamente, la resiliencia de muchos de los mecanismos psicológicos que sustentan la conducta, las emociones y la cognición de las personas es elevada y existen indicios de que hasta algunos de los efectos más devastadores que producen las condiciones de socialización temprana más adversas, como las experiencias de maltrato y abuso físico y sexual, pueden ser «reparados». En efecto, algunos estudios indican que con las terapias adecuadas es posible «resetear» los programas que fueron dañados debido a la exposición a modelos de relación social deficientes.

2.4. RELACIONES SOCIALES, ESTRÉS, BIENESTAR Y SALUD

Un tema muy importante es el impacto de la exclusión social y del «dolor social» sobre nuestras emociones y los mecanismos neurobiológicos que están implicados. Estudios recientes han puesto de relieve que la circuitería que sustenta la respuesta al dolor y al placer físico participa también en la regulación del dolor y del placer que producen nuestras experiencias sociales, desde la pérdida de un ser querido hasta la alegría que nos produce el sufrimiento de personas que odiamos. Se analizará un fenómeno que nos preocupa mucho y que tiene que ver con la gestión de las relaciones sociales más importantes, las que tenemos en la familia y con nuestras amistades. Las relaciones sociales son tremendamente demandantes y el presupuesto de tiempo y de energía que consumen suele estar asociado con el balance de beneficios y costes que producen. En el análisis de las relaciones sociales se incidirá principalmente en el dilema al que tan frecuentemente nos enfrentamos entre la calidad frente a la cantidad de relaciones, en los factores de carácter social que las erosionan y en los recursos de que disponemos para mitigar las consecuencias negativas para nuestra salud y para nuestro bienestar que se derivan de una gestión deficiente de nuestra red de relaciones. En esta ocasión, el mensaje colocará el

acento en la complejidad de las relaciones sociales, en los efectos a largo plazo tan importantes de la historia individual, especialmente la que experimentamos en la edad temprana, y en el impacto que la calidad de nuestras relaciones tiene sobre nuestra felicidad y nuestra salud.

- Efectos duales de las relaciones sociales sobre el bienestar y la salud de las personas.
- La importancia de una buena red social como apoyo.
- La relación entre el estilo de apego y diversas medidas de bienestar y de salud.

2.5. INTELIGENCIA TRANSPERSONAL, CRECIMIENTO PERSONAL, ESPIRITUALIDAD Y BIENESTAR

El avance en los ámbitos de la educación y laboral sirve para trabajar en las formaciones o empresas innovadoras, cuyo enfoque trata de que entren en juego las relaciones humanas y comunicativas, terreno donde las emociones se potencian. Por lo tanto, un educador o un líder como un empresario o un formador, si se maneja con talento humano, no debe obviar el uso de la inteligencia emocional para el éxito de sus alumnos o de la empresa.

- La psicología de la envidia, desconfianza y odio en las relaciones interpersonales.
- El egoísmo y su implicación en la falta de reciprocidad en las relaciones.
- Ostracismo. Mobbing. El dolor de la exclusión. ¿Cómo afecta a la autoestima?
- Abordaje de la desestructuración psicológica.
- Aprender a tratar con «gente tóxica».
- Cómo superar el estado de infelicidad y frustración en las relaciones.
- Efecto Pigmalión. «Etiquetas positivas o negativas» y su influencia en el desarrollo personal.
- ¿Qué hay detrás de la mayoría de los miedos?
- Claves para el desarrollo del verdadero compromiso, respeto, generosidad y el buen entendimiento de la responsabilidad.

2.5.1. La educación emocional en la práctica

La educación emocional es una respuesta a necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias. Entre estas necesidades están la prevención de ansiedad, estrés, depresión, comportamientos de riesgo, etc. En el fondo de estas necesidades está el analfabetismo emocional, que se manifiesta con comportamiento impulsivo, baja tolerancia a la frustración, violencia, etc. Todo esto se propone el desarrollo integral de la persona humana en un marco de educación para la vida.

La educación emocional tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales. Estas competencias se fundamentan en un marco teórico amplio e integrador que incluye la inteligencia emocional, la psicología positiva, la neurociencia, etc.

La puesta en práctica de la educación emocional consiste en actividades, discusión de grupo y ejercicios diversos, que es lo que vamos a hacer en estas sesiones. Se trata de viajar a nuestro interior para conocer mejor nuestras emociones, conocernos más a nosotros mismos y poder relacionarnos más adecuadamente. De todo esto se deriva un incremento en nuestro bienestar emocional, que es uno de los objetivos de la educación emocional. Otro objetivo es contribuir a crear climas emocionales favorables al aprendizaje y a la convivencia, de lo cual deriva un mayor bienestar social.

El esquema de la sesión en el Máster del Instituto Psicológico es el siguiente: Importancia de las emociones en la educación y en la vida. Justificación de la educación emocional. Aspectos a considerar en la práctica de la educación emocional. El desarrollo de competencias emocionales: conciencia y regulación emocional, autonomía, competencia social, habilidades de vida para el bienestar. Técnicas y estrategias: grupos de discusión, role playing, remind, reestructuración cognitiva, empatía, asertividad, etc. Navegar por el universo de emociones para la construcción del bienestar. Contagio y clima emocional.

2.5.2. Educación emocional, orientación, tutoría y coaching

La educación emocional surge de la orientación psicopedagógica. Hay un nexo de unión entre orientación, tutoría y counseling que conviene dilucidar. Desde la



orientación y la tutoría se puede impulsar el programa de educación emocional en un centro educativo. Para ello se pueden aplicar técnicas del counseling. En la implantación de la educación emocional en un centro educativo se pueden identificar varias formas de hacerlo: enseñanza ocasional, actividades aisladas, programa de educación emocional, integración curricular, transversalidad, comprensividad. La intención sería adoptar un enfoque comprensivo de la educación emocional que implique a toda la comunidad educativa (profesorado, tutores, dirección, personal no docente, alumnado, familias, agentes sociales, etc.).

En la sesión se expondrán los modelos, áreas y contextos de la orientación y la tutoría, con la intención de centrarnos en la orientación para la prevención y el desarrollo integral de la persona. Dentro de esta área es donde surge la educación emocional. Para una práctica eficiente conviene aproximarse a un modelo comprensivo, sobre el cual se presentaran propuestas para la puesta en práctica.

El esquema de la sesión en el Máster del Instituto Psicológico es el siguiente: Educación emocional, orientación y tutoría. Relaciones entre orientación, tutoría y coaching. Las técnicas del coaching aplicadas a la educación emocional. Modelos, áreas y contextos de la orientación y la tutoría. La orientación para la prevención y el desarrollo. El modelo de programas y de asesoramiento. El desarrollo de competencias emocionales en la tutoría. El enfoque comprensivo de la educación emocional.

03 MÓDULO



INTELIGENCIA EMOCIONAL, PERSONALIDAD Y SALUD

3.1. PERFIL PSICOLÓGICO, ESTILO DE VIDA Y SALUD. MODELO DE LA PERSONALIDAD BIG FIVE DESDE LA VISIÓN CIENTÍFICA Y TRASCENDENTE

Es importante que las personas adquieran conciencia del impacto que la conducta, las actitudes y los estilos de vida tienen sobre su bienestar y su salud y, por supuesto de los que nos rodean (García et al., 2016).

- ¿Por qué somos como somos?
- ¿Qué determina nuestras conductas habituales, nuestra forma de ser, sentir y vincularnos?
- ¿Qué variables han modelado nuestra personalidad adulta?
- ¿Por qué en algunos rasgos somos tan parecidos y en otros tan diferentes?
- ¿Qué determina nuestras conductas habituales, nuestra forma de ser, sentir y vincularnos?
- ¿Qué variables han modelado nuestra personalidad adulta?
- ¿Por qué en algunos rasgos somos tan parecidos y en otros tan diferentes?
- ¿Qué determina nuestra individualidad, nuestros potenciales o limitaciones?
- ¿En qué y por qué somos diferentes?
- Relación entre la personalidad y la salud.
- Personalidad y conducta.
- Estabilidad de los rasgos. Cambios en los rasgos a lo largo de la vida.

- ¿Heredamos nuestra personalidad? La influencia del ambiente.
- Temperamento y carácter.
- Modelo de los Cinco Grandes factores de personalidad.
- Neuroticismo. Extraversión. Apertura. Amabilidad. Responsabilidad.

3.2. DE LOS ESTILOS DE PERSONALIDAD A LOS TRASTORNOS DE PERSONALIDAD

La diferencia entre la salud mental y el trastorno psicológico, especialmente cuando hablamos de personalidad, es difícil de establecer ya que no hay personas totalmente sanas, maduras o trastornadas.

El criterio para delimitar el mayor o menor ajuste psicológico de una persona es, generalmente, una cuestión de grado que debe valorarse a lo largo de unas dimensiones en las que se van definiendo los distintos estilos y rasgos de personalidad. Esta complicada tarea corresponde a la Psicología de la personalidad y a la Psicopatología, ramas de la Psicología, que evalúan, definen y proponen los límites de la anormalidad psicológica: la enfermedad mental.

El estilo de personalidad es la forma de ser y de enfrentarse habitualmente a los problemas y situaciones de la vida. Cada persona suele verse reflejada de forma predominante en algún estilo de personalidad pero lo frecuente es que encuentre rasgos que le identifican, pertenecientes a varios estilos de personalidad. No obstante, es posible que sean dos o tres aquellos en los que se reconoce más y que tenga algunos aspectos de los demás.

En el extremo de la disfunción psicológica -psicopatológica- se identificarían aquellas formas de comportamiento que no permiten a la persona adaptarse adecuadamente al entorno que le rodea, bien sea en su vida familiar, social o laboral, produciendo en ellas y en los demás, dolor y conflictos interpersonales.

Cuando se define una personalidad trastornada o alterada se hace referencia, al igual que sucede con el estilo de personalidad, a la forma de ser global y no sólo a aspectos concretos o parciales del comportamiento

o del pensamiento. Por lo tanto, en Psicología y en Psiquiatría un trastorno de personalidad significa que el modo habitual de comportarse de la persona, su forma de relacionarse y presentarse ante la vida y ante los demás es patológica o está alterada.

I. La personalidad como sistema inmune psicológico

- De la normalidad a la patología
- Definición de estilos de personalidad
- Dimensiones de los estilos de personalidad
 - Actividad-Pasividad
 - Sí mismo-Los otros
 - Personalidades Ambivalentes
 - Personalidades Desvinculadas

II. Trastornos de personalidad

- Características generales
- Modelo bioevolutivo de Millon
 - Focos clínicos de observación
 - Datos comportamentales, fenomenológicos, intrapsíquicos y biofísicos.
- Clasificación del DSM 5
- Dos dimensiones importantes para el análisis de los trastornos de personalidad
 - Yo o sí mismo
 - Relaciones interpersonales

III. Etiología de los trastornos de personalidad

- Factores genéticos
- Ambiente familiar y estilos educativos
- Influencia y contexto sociocultural

IV. Evaluación y tratamiento de los trastornos de personalidad.

3.3. SALUD PSICOLÓGICA, FÍSICA Y DIFERENCIA DE GÉNERO

- Conciencia, longevidad y estilo de vida.

- Caminos de la vida hasta la longevidad: personalidad, relaciones, prosperidad y salud.
- Exploración de los comportamientos saludables: Estudio de los factores estresantes diarios y su relación con la salud.
- El Neuroticismo y la Extraversión en la juventud predicen el bienestar y la satisfacción con la vida mental después de los 40 años.
- Los cambios en los rasgos de personalidad a lo largo del tiempo y su relación con la salud.

3.4. INTELIGENCIA EMOCIONAL COMO FACTOR PROTECTOR DE LA SALUD

Investigaciones recientes entre la inteligencia emocional y las Natural killer del sistema inmunitario.

3.5. PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL, CRECIMIENTO PERSONAL, ESPIRITUALIDAD Y BIENESTAR

1. Psicología Transpersonal.

1.1. Conceptualización teórica. El surgimiento de la perspectiva transpersonal como una visión más amplia en el estudio de la persona.

1.2. Encuadre dentro de la Psicología: enfoque de Sistemas Complejos.

2. Influencias principales de la Psicología Transpersonal: recorrido histórico hasta la actualidad.

3. Un modelo evolutivo de la conciencia y la psicología integral. Personalidad y diferentes niveles de conciencia.

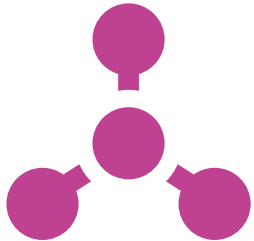
4. La espiritualidad y la dimensión transpersonal en el ser humano.

5. Variables psicológicas, desarrollo personal y Psicología Positiva: el perdón, la compasión, la humildad, la resiliencia, etc..

6. Bases neurobiológicas de la dimensión transpersonal y de la espiritualidad.

7. Integración de la dimensión transpersonal en el desarrollo personal y en el quehacer profesional.

O4 MÓDULO



INTELIGENCIA EMOCIONAL Y NEUROCIENCIA

4.1. PSICOBIOLOGÍA DE LOS FUNDAMENTOS DE LA PERSONALIDAD

- El cerebro del ser humano.
- Mecanismos biológicos de supervivencia.
- Cerebro femenino y masculino
- Investigaciones en conductas maternas.
- Personalidad, diferencias de género y lateralidad.
- La Neurociencia de la felicidad.
- Visión integradora y humanista de científicos.

4.2. EMOCIÓN Y COGNICIÓN: EL ENCUENTRO Y LA RECONCILIACIÓN

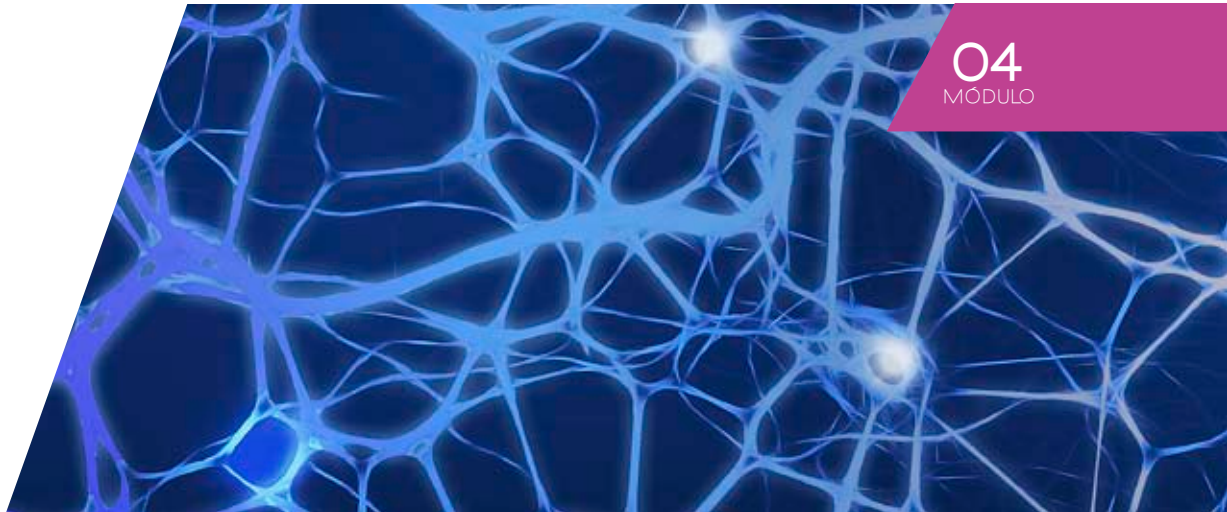
Durante muchos años, la emoción ha sido considerada un tema de segundo orden dentro de la Psicología más académica, especialmente aquella más particularmente dedicada a la cognición. Sin embargo, en los últimos años, y especialmente gracias a las enormes posibilidades de estudiar el cerebro humano vivo y en acción, se va descubriendo un panorama muy diferente. La relación entre cognición y emoción hunde sus raíces en las directas relaciones anatómicas y fisiológicas (en términos de conexiones y neurotransmisores involucrados) que existen entre circuitos cerebrales tradicionalmente considerados como exclusivamente cognitivos y circuitos emocionales. Actualmente, la frontera entre cognición y emoción es muy difusa y, para algunos autores, inexistente. Nuestra percepción, nuestra memoria, nuestras decisiones, e incluso nuestro lenguaje, entre otros muchos procesos mentales, se ven enormemente afectados por las emociones.

- Las emociones: definiciones, tipos, componentes, etc.
- Cerebro y emociones.
- Emociones para la cognición: para qué sirven.
- Influencia de las emociones en la cognición.
- Influencia de la cognición en las emociones.
- ¿Emoción = Cognición? Y otras posibles relaciones.

4.3. NEUROPSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN Y DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Los continuos avances en el ámbito de la neurociencia nos están permitiendo, cada vez más, comprender con mayor exactitud cómo se relaciona la emoción con la función cerebral, cómo la emoción afecta a la función cognitiva y la importancia que la emoción posee para la supervivencia del individuo en ambientes sociales. Estos nuevos conocimientos nos han permitido avanzar en la comprensión de la conducta humana, especialmente cuando se comprueba que los circuitos neuronales de la emoción y de la cognición interactúan a partir de la percepción inicial de los estímulos para producir el razonamiento y **tomar decisiones**.

En esta sección se va a aprender sobre los sistemas cerebrales centrales subyacentes a la percepción, la evaluación y las respuestas emocionales. No sólo se va a tratar la **neuroanatomía**, sino también su función que explica los fenómenos emocionales tales como las respuestas de miedo inconscientes del organismo. En primer lugar, se concentrará en las estructuras límbicas como la amígdala y luego se pasará a las áreas prefrontales del cerebro que también están implicadas en las funciones cognitivas. Esto permitirá comprender cómo interactúan la cognición y la emoción, por ejemplo, cómo la atención y la emoción trabajan juntos con el fin de filtrar la información motivacionalmente relevante. Estas estructuras también son importantes para la comprensión de la regulación de las emociones. En total el conocimiento sobre cómo el cerebro reconoce, categoriza y regula



las emociones es un concepto clave para entender y evaluar los conceptos de la inteligencia emocional. Otro tema será cómo ciertas respuestas emocionales son lateralizadas en el cerebro. Una aplicación de este tema es cómo la actividad cerebral en la corteza frontal y parietal izquierda y derecha nos podría ayudar a identificar endofenotipos de la depresión.

- Amígdala.
- Corteza prefrontal y conducta emocional.
- Emoción y lateralización hemisférica.
- Evaluación de las funciones ejecutivas.
- Neuroimagen y funciones ejecutivas.

4.4. PERSONALIDAD, ESTRÉS, SISTEMA INMUNITARIO Y NEUROENDOCRINO

Los sistemas homeostáticos encargados del mantenimiento de la salud, el nervioso, el endocrino y el inmunitario, se encuentran en íntima comunicación desde los primeros momentos de nuestra vida. La ciencia que estudia esa comunicación, la Psiconeuroinmunología, nos explica cómo mantenemos la salud y cómo podemos tener una enfermedad. Actualmente hay multitud de hechos, científicamente comprobados, que demuestran cómo todo lo que afecta a uno de esos sistemas puede repercutir en los otros, dada la comunicación entre ellos, una comunicación que se establece como consecuencia de la funcionalidad de los mediadores de los tres sistemas, que pueden llegar y actuar sobre

las células de los otros. Dado el papel que tiene la función inmunitaria como marcador acreditado del estado de salud, se puede entender que muchas situaciones de la vida que nos generan estrés o que son emocionalmente negativas, se acompañen de un deterioro inmunológico que nos conduce a padecer infecciones y procesos cancerosos. Por su parte, la risa, el sentirnos felices, va a mejorar nuestro sistema defensivo. De hecho, aprovechando esa comunicación se están estableciendo estrategias de estilo de vida que nos permiten, al mejorar la comunicación neuroinmunoendocrina, mantener una mejor salud. Esto puede suceder en cualquier momento de la vida, pero de forma especial en el proceso de envejecimiento, que es el más largo de nuestra existencia al iniciarse en la edad adulta y finalizar con la muerte de la persona.

4.5. IMPACTO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA EPIGENÉTICA

Hoy en día la epigenética es uno de los campos científicos más interesantes y con mayor recorrido, sobre todo en el ámbito de las neurociencias. La epigenética estudia todos aquellos mecanismos no genéticos (que no pueden explicarse en base a la secuencia genética de nuestro ADN) que alteran la expresión genética, y que por ende definen el fenotipo de un organismo; en general, son un compendio de mecanismos celulares que permiten explicar por qué somos como somos, o por ejemplo, por qué gemelos univitelinos (genéticamente idénticos) pueden presentar un desarrollo completamente distinto o tienen distinta predisposición a patologías.

05 MÓDULO

PRÁCTICAS EN EL INSTITUTO PSICOBIOLOGICO



- ▶ **PRÁCTICAS GENERALES RELACIONADAS CON LOS CONTENIDOS TEÓRICOS DEL CURSO PARA EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS Y HABILIDADES EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y PSICOLOGÍA POSITIVA.**
- ▶ **PRÁCTICAS PARA LA ESTIMULACIÓN DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS.** La estimulación de las funciones ejecutivas tiene como objeto alcanzar la mejor adaptación posible del individuo a la vida cotidiana a partir de la optimización de los procesos cognitivos que permiten el control y la regulación de la conducta.
- ▶ **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO-COACH EN INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCONOCIMIENTO.** Este programa te ayudará a manejar más eficientemente el ámbito de las emociones, desarrollar fortalezas, detectar si hay algo que consciente o no que te impida conseguir objetivos.
 - Profundizar en el tipo de vínculo de apego. Experiencias significativas no resueltas en la vida. Tipo de autoestima / autoconcepto. Experiencias de ostracismo. Efecto Pigmalión. Bloqueos del sujeto. Distorsiones cognitivas. Creencias irracionales. Estados de ánimo. ¿Por qué nos vinculamos con determinadas personas o parejas? Perfil de personalidad. Influencia de ésta en tu bienestar o salud. Predominio de emociones o conductas en tu vida cotidiana.
 - Desarrollar el potencial de Personalidad, Autoestima y Bienestar con las herramientas, recursos y habilidades necesarias que incrementen la inteligencia emocional y cognitiva e intervención conductual.
 - Potenciar todas aquellas variables y habilidades Psicológicas, Humanistas y Relacionales ante las dificultades de las personas, familiares, grupos, medios sociales en el que desarrollen tu vida personal y laboral.

VISITA VOLUNTARIA
LABORATORIO
NEUROCIENCIA COGNITIVA

LABORATORIO DE NEUROCIENCIA COGNITIVA Y COMPUTACIONAL DE LA UCM



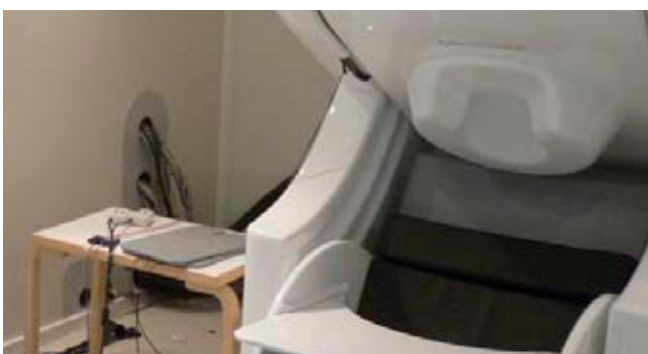
En el año 2000, la Universidad Complutense de Madrid (UCM) fundó el Centro de Magnetoencefalografía-Dr. Pérez Modrego, un laboratorio pionero en el estudio de las bases neurales de la enfermedad de Alzheimer, la epilepsia, los trastornos mentales y los procesos cognitivos. Durante casi diez años supuso un buen caldo de cultivo para el crecimiento de un grupo de investigadores interesados en la comprensión de las bases biológicas de la cognición y sus trastornos.

En el año 2009, sobre la base de la experiencia previa en el Centro de Magnetoencefalografía, la Universidad Politécnica de Madrid y la Universidad Complutense de Madrid unieron esfuerzos para crear el Laboratorio de Neurociencia Cognitiva y Computacional (LNCyC) como uno de los laboratorios centrales del recientemente establecido Centro de Tecnología Biomédica. Bajo la dirección del Dr.

Fernando Maestú, psicólogos, físicos, ingenieros y médicos trabajan juntos para incrementar nuestro conocimiento acerca de cómo la conectividad cerebral sostiene las funciones cognitivas y sus trastornos.

Dentro del programa de este curso, se tendrá la oportunidad de visitar (opción voluntaria), uno de los laboratorios más prestigiosos de la Universidad Complutense: el laboratorio de neurociencias cognitivas el cual dispone de magnetoencefalografía, electroencefalografía y una sala de registro conductual dedicada a la investigación de los procesos cognitivos y evaluación neuropsicológica.

Los alumnos online podrán disponer del material que se admita grabar en relación a dicha visita (la fecha del encuentro se especificará a lo largo del curso).



EQUIPO DOCENTE

PROFESORES



Directora del Instituto
Psicobiológico, SL

DRA. MERCEDES GARCÍA

- Es directora y fundadora del Instituto Psicobiológico.
- Directora del Máster en Inteligencia Emocional. Colabora en sinergia con otros proyectos de I+D en Inteligencia emocional, Bienestar y Salud.
- Es Doctora Cum Laude en Psicología por la UCM.
- Bióloga investigadora en Psicobiología (UCM).
- Colabora en el grupo GECAH del departamento de Psicobiología de la UCM.
- En la actualidad, desarrolla programas de entrenamiento en inteligencia emocional asesorando, orientando a personas y grupos para el desarrollo de su crecimiento personal, equilibrio emocional y satisfacción consigo mismos.



Catedrática de Psicología
de la UCM

DRA. MARÍA DOLORES AVIA

M^a Dolores Avia es doctora en Psicología por la UCM y catedrática desde 1983 en el Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Facultad de Psicología, donde imparte Psicología de la Personalidad y Doctorado, desde hace años centrado en diversos aspectos de la Psicología positiva. Ha trabajado en las Universidades de Chicago (EEUU) y Londres, y ha publicado artículos de investigación en revistas nacionales e internacionales sobre personalidad y terapia de conducta.

En la actualidad trabaja en proyectos transculturales sobre estructura de la personalidad y fomento de emociones positivas en ancianos. Recientemente ha publicado libros y artículos de divulgación subrayando la importancia y posibles aplicaciones de la Psicología positiva.





Catedrático de Psicología
de la Universidad de Málaga

DR. PABLO FERNÁNDEZ BERROCAL

Es el director y fundador del Laboratorio de Emociones de la Universidad de Málaga y codirector del Master de Inteligencia Emocional, así como de otros proyectos de I+D relacionados con la evaluación y el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Es coautor de 18 libros, entre otros de "Corazones Inteligentes (2002)" "Autocontrol emocional (2002)", "Desarrolla tu Inteligencia Emocional (2004)", "Manual de Inteligencia Emocional (2007)" y "Programa Intemo: Guía para mejorar la Inteligencia Emocional de los adolescentes (2013)".

Organizador del I Congreso Internacional de Inteligencia Emocional (Málaga, 2007). Es también desde 2012, Vicepresidente de la International Society for Emotional Intelligence.

En la actualidad, desarrolla programas de mejora de la Inteligencia Emocional en diferentes ámbitos y organizaciones tanto educativas, sanitarias y empresariales. Imparte conferencias y cursos con el propósito de acercar al profesional a los conceptos de emoción y de inteligencia emocional desde una perspectiva esencialmente práctica.



Catedrático de Orientación
Psicopedagógica de la
Universidad de Barcelona

DR. RAFAEL BISQUERRA

Catedrático de Orientación Psicopedagógica en el Departamento MIDE (Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación) de la Universidad de Barcelona; Doctor en Ciencias de la Educación, Licenciado en Pedagogía, Licenciado en Psicología, fundador y primer director del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica); dinamizador de las Jornadas de Educación Emocional que se celebran anualmente en la UB.

Algunas de sus publicaciones son: Educación emocional y bienestar (2000), Psicopedagogía de las emociones (2009), La educación emocional en la práctica (2010), Educación emocional. Propuestas para educadores y familias (2011), Orientación, tutoría y educación emocional (2012), Cuestiones sobre bienestar (2013), Prevención del acoso escolar con educación emocional (2014), La inteligencia emocional en la educación (2015), Universo de emociones (2015), 10 ideas clave. Educación emocional (2016), etc.



- Catedrática de Fisiología de la UCM
- Directora del Laboratorio de Inmunología y Gerontología Experimental

Intervención presencial u online (por confirmar)

DRA. MÓNICA DE LA FUENTE

Licenciada en Farmacia y en Biológicas. Dra. en C. Biológicas. Es desde 1986 Catedrática de Fisiología en la Facultad de Ciencias Biológicas de la UCM. Dirige el laboratorio de neuroinmunología y gerontología experimental del Dpto. de Fisiología Animal II de la Facultad de Biología (UCM) estudiando las relaciones entre el sistema inmunitario, nervioso y la longevidad.

Su labor docente e investigadora queda reflejada en la organización e impartición de numerosos cursos sobre diferentes aspectos de la Fisiología, Bioquímica, Inmunología y Gerontología, en la dirección de más de cuarenta Tesis Doctorales y de Licenciatura, en cerca de quinientas comunicaciones a congresos nacionales e internacionales, en sesenta de los cuales ha intervenido como miembro del equipo organizador o científico.



- Catedrático de Psicobiología de la UCM
- Director del grupo GECAH del departamento de Psicobiología de la UCM

DR. FERNANDO COLMENARES

Su labor docente e investigadora dentro del Grupo de Estudio del Comportamiento Animal y Humano, queda reflejada en la organización e impartición de numerosos cursos sobre diferentes aspectos del comportamiento y la mente humana en su contexto evolutivo. Dirección de tesis doctorales, numerosas comunicaciones. Investigador de la relación entre la personalidad y la salud, ha analizado la personalidad, diversos aspectos del estilo de vida, el tamaño y la calidad de las redes sociales e indicadores de la salud física y de la felicidad.



Este volumen presenta los fundamentos de una aproximación que busca la integración de los procesos que ocurren en distintos niveles de organización biológica así como de sus causas próximas y últimas, y proporciona al psicobiólogo, al psicólogo y a cualquier estudioso de la conducta normal y patológica algunos de los principales fundamentos teóricos y conceptuales que pueden ayudarle a entender mejor la contribución que esta visión de la biología puede hacer a las diferentes disciplinas de la Psicología y de las ciencias de la conducta y de la salud en general



- Profesor Titular de Psicobiología de la Universidad Complutense de Madrid
- Coordinador del Área de Neurociencia Cognitiva del Centro Mixto UCM-ISCIII de Evolución y Comportamiento Humanos

DR. MARTÍN LOECHES

Doctor en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid, sus principal línea de trabajo investiga las bases neurofisiológicas del lenguaje y de otros procesos cognitivos, además de los trastornos del pensamiento.

En la actualidad, centra su estudio en la interacción entre el lenguaje y otros procesos cognitivos como el procesamiento matemático o la memoria operativa. Se trata de estudiar hasta qué punto el lenguaje constituye en nuestro cerebro una capacidad cognitiva independiente y encapsulada o se ve afectada por otros módulos de procesamiento. Con ello pretende ahondar en los orígenes del lenguaje humano.

Actualmente también se dedica a la línea de investigación de las emociones y cognición.



- Dra. en Psicología
- Profesora titular en la UCM

DRA. VIOLETA CARDENAL

Doctora en Psicología. Profesora titular de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. Autora de diferentes libros y numerosos artículos en el ámbito de la Psicología. Preferentemente ha trabajado en cuatro líneas de investigación que se agrupan en torno a:

- Personalidad, enfermedad, género, salud física y psicológica, y psicología positiva, y de modo más específico. personalidad y enfermedad: variables psicosociales y cáncer.
- Evaluación de estilos/trastornos de personalidad y síndromes clínicos: perfiles clínicos en distintos trastornos psicopatológicos.
- Salud física/psicológica y género.
- Psicología positiva: fortalezas humanas, resiliencia, inteligencia emocional y bienestar.





- Dr. en Psicología
- Profesor titular de la UCM
- Director del centro de magnetoencefalografía (UCM)

DR. FERNANDO MAESTÚ

El Dr. Fernando Maestú es Doctor en Psicología, Apto Cum Laude por unanimidad. Profesor titular de la Universidad en el Departamento de Psicología Básica y Director del Centro de Magnetoencefalografía Dr. Perez-Modredo de la Universidad Complutense de Madrid.

Es un investigador de prestigio internacional en el área de la Neuropsicología, ámbito sobre el que ha publicado numerosos trabajos en revistas científicas de primera línea. Participa de forma habitual como organizador y ponente en congresos de investigación y conferencias. Ha publicado libros y numerosos artículos tanto en España como en el extranjero. Ha sido vicepresidente de la Sociedad Española de Psicofisiología y pertenece a distintas sociedades científicas como la international Neuropsychological Society o la European Society for Cognitive Psychology.



- Profesor de la Universidad Complutense de Madrid
- Investigador del Centro de Tecnología Biomédica, UPM

DR. STEPHAN MORETTI

El principal objetivo es obtener una visión integrada de cómo influyen las emociones procesos cognitivos como la atención y la percepción. De esta manera investiga cómo las respuestas magneto y electrocorticales que reflejan estos procesos son modulados por la relevancia emocional o motivacional de los estímulos. Además, aclara cómo estos procesos se desvían en los trastornos afectivos como la depresión y la ansiedad.

Especialidades:

- Magnetoencefalografía (MEG)
- Electroencefalografía (EEG)
- La reconstrucción de origen cortical
- Reate corazón
- Conductancia de la piel
- Estadística multivariante
- Análisis de la conectividad



- Profesora de la Universidad Complutense de Madrid
- Neuropsicóloga clínica. Hospitales de Madrid

DRA. NURIA PAUL

Psicóloga y profesora titular interina en el departamento de Psicología Básica I de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid.

Ha sido investigadora principal en el proyecto del Plan Nacional del Ministerio de Ciencia (2011-2014).

Gran número de publicaciones en revistas científicas en el área de neurociencia, neuropsicología y neurorrehabilitación.

Numerosas contribuciones en Congresos Nacionales e Internacionales.

Gran actividad clínica profesional en el área de Neuropsicología clínica en diferentes hospitales. Premio por parte del consorcio de Neuropsicología Clínica como reconocimiento a la mejor profesional en el campo de Neuropsicología en el 2013.



Doctora en Biología por la Universidad Complutense de Madrid

DRA. CARMEN VIDA

Actualmente trabaja como contratada ayudante de investigación en el laboratorio de neuroinmunología y gerontología experimental liderado por la Dra. Mónica De la Fuente en el Dpto. de Fisiología Animal II de la Facultad de Biología (UCM), estudiando las relaciones entre el sistema inmunitario, el nervioso y la longevidad.

Destacan sus contribuciones a congresos y publicaciones en el ámbito científico.



- Dra. en Psicología por la Universidad Ramón Llull
- Psicóloga Coach

DRA. MAITE DURÁN

Doctora en Psicología, Psicoterapeuta, Psicóloga Coach. Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia. Master en Coaching, especialización en Coaching personal, Ejecutivo y de equipos. Profesora Colaboradora en el Grado de Psicología en la Universitat Oberta de Catalunya.

Realiza formaciones en empresas para el desarrollo del liderazgo, el trabajo en equipo y para fomentar competencias profesionales y personales.



Coach profesional y personal

D. SANTIAGO LIMONCHE

Es un reconocido coach en desarrollo personal y autoconocimiento. Ha dirigido, instruido y entrenado a numerosas personas y grupos, con el objetivo de conseguir metas y desarrollo de habilidades específicas.

Titulado superior por el Real Conservatorio de Música de Madrid. 26 años de experiencia en este ámbito de desarrollo personal avalan su didáctica. Colaborador honorífico en el Instituto Psicológico.

MODALIDADES

FORMATOS PARA CURSAR 500 HORAS

PRESENCIAL



HORAS PRESENCIALES

Son aquellas en las que el trabajo del estudiante y del profesorado son coincidentes (9 fines de semana durante todo el curso).

FECHAS PRESENCIALES

2016	2017
22/23 Octubre	21/22 Enero
19/20 Noviembre	18/19 Febrero
17/18 Diciembre	25/26 Marzo
	22/23 Abril
	20/21 Mayo
	17/18 Junio

HORARIO

Sábados de 10,00h a 19,00h
Domingos de 10,30h a 14,30h

LUGAR

Robledo de Chavela (cerca del Escorial) en Madrid.
Buena comunicación con autobuses y trenes desde Moncloa y Atocha.

HORAS DE ESTUDIO

El resto de las horas del curso estará dedicado al estudio en relación a los temas que se vayan impartiendo, prácticas extras y “**Memoria**”, que se entregará y se expondrá durante el mes de Septiembre 2017 con los requisitos que se vayan solicitando a lo largo del periodo académico (*se sigue una proximidad de las pautas tal y como se recoge en el art. 4 de la Normativa de Formación Permanente*).

ONLINE (TOTAL O MIXTO)



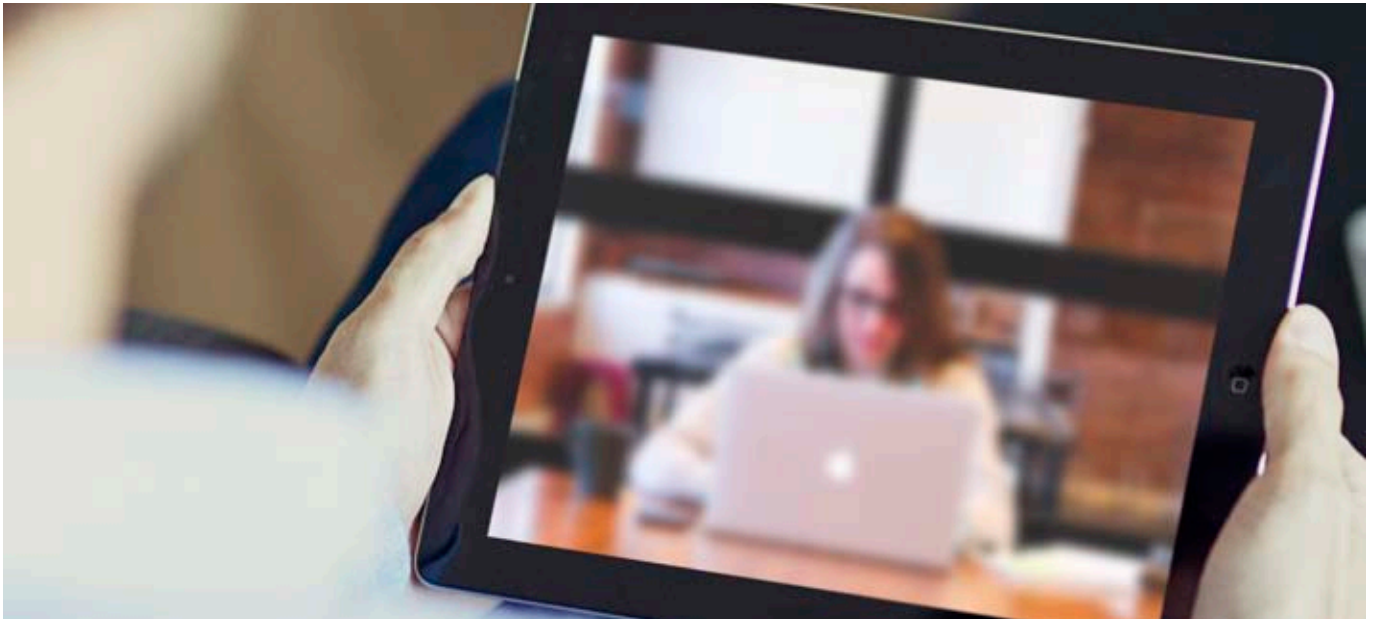
HORAS ONLINE

Acceso al campus virtual disponiendo de los contenidos que se vaya impartiendo en cada uno de los fines de semana que han sido presenciales, de manera que se dispondrá de material didáctico y grabaciones en video preferentemente.

HORAS RESTANTES

Dedicadas al estudio en relación a los temas que se vayan impartiendo, prácticas extras y **-trabajo final-**, en función de los requisitos que se vayan solicitando a lo largo del curso.

TUTORÍAS



Acción tutorial

Se dispondrá del apoyo tutorizado por parte de los profesionales del centro con dos horas a la semana para resolución de dudas.

CAMPUS VIRTUAL

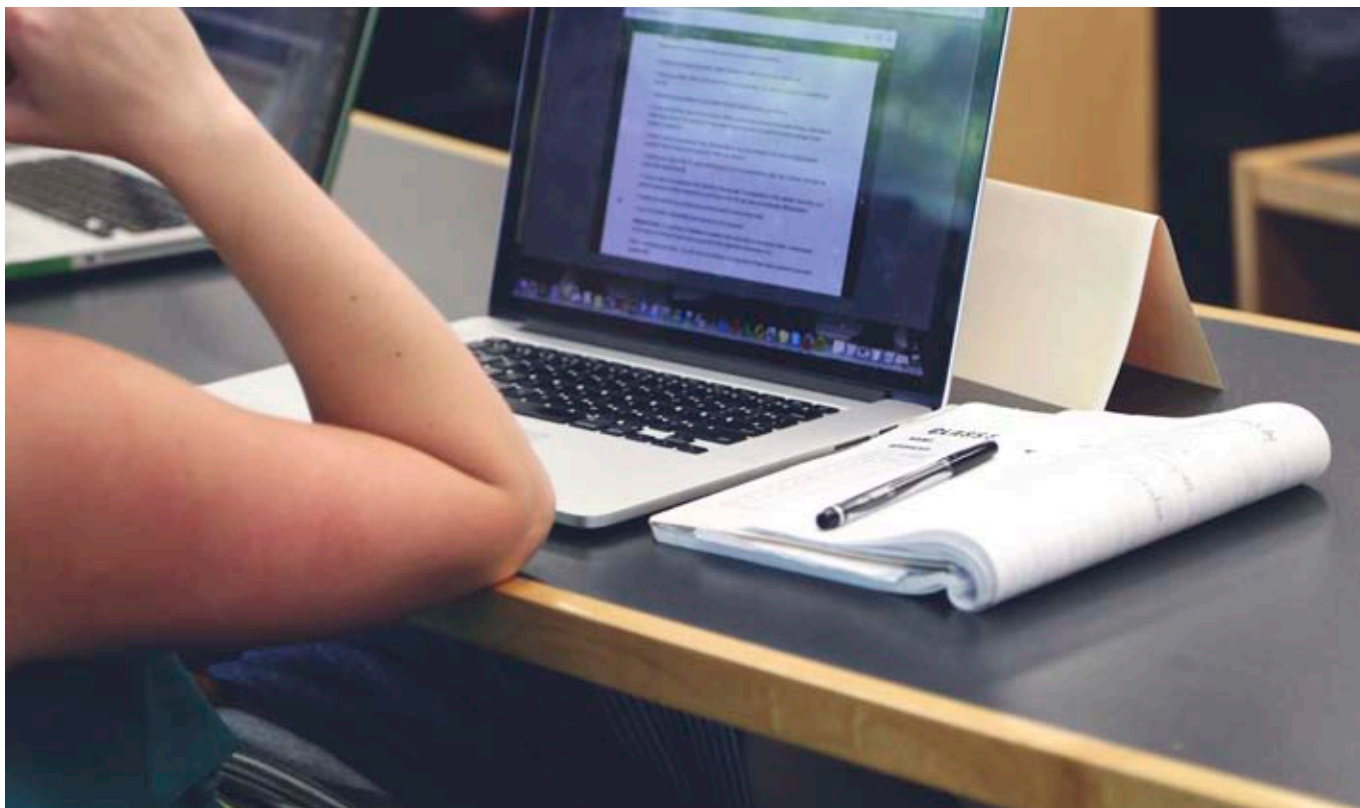
Excelente campus virtual con material de trabajo, grabaciones (con opción audio o vídeo, dependientes de la autorización del profesor), bibliografía actualizada, etc., dirigido únicamente a todos los alumnos que cursan esta promoción, con objeto de enriquecer e integrar los conocimientos recibidos en cada fin de semana presencial.

También se utilizará un **foro grupal** para fomentar el proceso educativo, en el que se interactuará con los distintos compañeros del curso. De esta manera se atenderá tanto a reforzar el aprendizaje de aquello que a nivel de grupo se observe necesario, como a agilizar el mismo. Se podrán intercambiar ficheros y opiniones para poder comprender bien la materia que se esté evaluando.



INFORMACIÓN ACADÉMICA

REQUISITOS



MÁSTER (500 horas)

Máster en Inteligencia Emocional, Psicología positiva y Estudio de la Felicidad

Magister/Maestría/Máster, una formación con la adquisición de un excelente nivel en conocimientos de las distintas disciplinas que estarán interrelacionadas entre sí, con la principal finalidad de fomentar el desarrollo personal, académico y profesional del individuo.

Esta formación está destinada a determinados niveles académicos: titulados universitarios en posesión de títulos de primer ciclo (ej. títulos de Diplomatura, o nivel técnico), o bien en tenencia de un título oficial de Grado o equivalente (ej. título de Licenciatura, Ingeniería y Arquitectura). Para ello, deberán cursar un conjunto de **seminarios presenciales u online y presentar una «Memoria de Master» a final de curso con los requisitos que se vayan solicitando** a lo largo del mismo. Se obtendrá un **Diploma** acreditativo por 500 horas.



Requisitos

Nivel académico

Titulados universitarios de primer ciclo y titulados oficiales de Grado o equivalente

Duración

500 horas

Obligatorio

- Asistencia a seminarios (presenciales u *online*)
- Memoria final

Certificado

Diploma acreditativo por 500 horas

TITULACIÓN



Doble Titulación. Título privado y propio

Con mención expresa a reconocidos docentes universitarios.
Para extranjeros, que lo soliciten, reconocimiento por La Haya.

Se obtendrá doble titulación en el curso anual 2016-17

Diploma 1: **MÁSTER EN INTELIGENCIA EMOCIONAL, PSICOLOGÍA POSITIVA Y ESTUDIO DE LA FELICIDAD.**

Diploma 2*: **CURSO SUPERIOR EN INTELIGENCIA EMOCIONAL, PSICOLOGÍA POSITIVA Y COACHING.**

En la titulación privada habrá referencia expresa a la impartición del mismo por **catedráticos y doctores**, mayoritariamente de la Universidad Complutense de Madrid, programa y número de horas cursadas. A su vez, los títulos irán complementados con la **Legitimación de la firma de la Directora del Instituto Psicobiológico ante Notario**, y con dicha legitimación los títulos podrán ser **Apostillados** (Apostilla de la Haya) en el caso de ser necesaria su validación fuera de España. Además el título de coaching estará aprobado y acreditado por **APTN-COFENAT**.

*Aprobado y acreditado por APTN-COFENAT

Los másteres privados tienen una orientación más dirigida **al mundo profesional** y son más flexibles por lo que **se adaptan más rápidamente a las demandas del mercado y a las necesidades formativas reales**. Se trata de un Máster flexible, riguroso, profesional, con un trato cercano y **eminente** relacionado con las necesidades reales del mundo, tanto a nivel profesional, como social y personal. Somos conscientes de la importancia de las relaciones entre ambos ámbitos, por ello es fundamental generar buenas estrategias en el manejo emocional, ya que el éxito, en un porcentaje muy alto, radica en las habilidades

que se adquieren en este sentido para manejarse social y profesionalmente.

Este Máster incluye seminarios impartidos por docentes de gran prestigio, como catedráticos, doctores de la Universidad Complutense y profesionales del sector, incrementando de este modo la calidad y prestigio del título.

Por último añadir, que dada la relevancia de los contenidos, se dirige a diferentes sectores, en especial a todos aquellos profesionales o personas que se inicien en el mundo laboral o quieran orientarse hacia este tipo de formación.

ACCESO AL MÁSTER



- ▶ Profesionales relacionados con el ámbito sanitario: psicólogos clínicos, médicos, biólogos, enfermeras, fisioterapeutas...
- ▶ Profesionales que se dediquen a la relación de ayuda: psicólogos sociales, coaches, trabajadores sociales, terapeutas, voluntarios, dirigentes de ONG.
- ▶ Profesionales relacionados con la educación: pedagogos, educadores sociales, directores de colegio y/o institutos, profesores de primaria, ESO y bachillerato, orientadores, profesores de Universidad.
- ▶ Profesionales dedicados a las organizaciones: asesoramiento, consultoría, recursos humanos.
- ▶ Interesados en el crecimiento personal y autoconocimiento, competencias adquiridas mediante una formación exhaustiva en inteligencia emocional y relaciones humanas, así como a través del estudio de las últimas investigaciones que han dotado a la Psicología de bases rigurosas con las que trabajan nuestros docentes de prestigio.

SALIDAS PROFESIONALES

OPCIONES LABORALES



- ▶ Posibilidad de comenzar una nueva trayectoria profesional o profundizar en el ámbito laboral mediante una formación rigurosa y profunda que posibilite orientar, asesorar o entrenar a empresas o grupos en el ámbito de la inteligencia emocional. El curso dotará de capacidad para diseñar, facilitar y hacer seguimientos de Programas de entrenamiento de inteligencia emocional para niños y adultos.
- ▶ Conocer y aprender las habilidades y recursos necesarios para la coordinación de grupos y proyectos laborales que impliquen una mejora de climas de trabajo que hayan sufrido menoscabo por situaciones negativas, proporcionando un incremento en el bienestar grupal, en la capacidad de cooperación y de trabajo en equipo para que los empleados se sientan más identificados con la empresa, así como una mejora de la falta de concentración y el malestar que pueda sobrevenir en las interacciones personales o grupales, a través de una actuación en intervenciones conductuales, capaz de desarrollar una óptima prevención de riesgos laborales, con objeto de adecuar para una adecuada gestión emocional causante de accidentes laborales por factores como ansiedad o la falta de concentración citada.
- ▶ Asesorar a personal técnico de entidades no lucrativas que trabajen con colectivos deficitarios en habilidades socio-emocionales.
- ▶ Formación de equipos de trabajo. Liderazgo y habilidades de comunicación y/o sociales.
- ▶ Personal de Unidades de atención socio-laboral comunitaria o educativas.
- ▶ Formar parte de uno de los sectores más emergentes en la actualidad, ya que se desvincula de lo preestablecido con objeto de ofrecer un nuevo abanico de posibilidades que goza de prestigio en el ámbito laboral por la calidad y especialización tanto del profesorado como de los contenidos que aporta este Máster.

DATOS DE INTERÉS

INFORMACIÓN ADICIONAL



Lugar (presencial u online)

El lugar es en Robledo de Chavela, muy cerca del Escorial. En un ambiente encantador y en plena naturaleza. Con trenes y autobuses directos desde Madrid

ALOJAMIENTO



FIN DE SEMANA

Posibilidad de alojamiento cercano con pensión alimenticia económica. Previa reserva y precio aparte.

CÓMO LLEGAR



LÍNEA 645 (desde Madrid y RENFE)

AUTOBUSES Autobuses desde el Intercambiador de Moncloa. Autobús 645, planta primera, dársena 10.

HORARIO

Salida: 8,30. Llegada a Robledo: 9,30 (2ª parada)
Horario curso: Sábado: 10,00h a 19,00h.
Domingo: 10,30h a 14,30h.

FECHAS PRESENCIALES

Los seminarios presenciales se desarrollarán durante **un fin de semana al mes**.

TOTAL: 9 FINES DE SEMANA

2016

22/23 Octubre
19/20 Noviembre
17/18 Diciembre

2017

21/22 Enero
18/19 Febrero
25/26 Marzo
22/23 Abril
20/21 Mayo
17/18 Junio

INFORMACIÓN ECONÓMICA

Opciones de pago para la modalidad PRESENCIAL y ONLINE

El coste* total del Máster es **2.900 €**. En este precio se incluye la matrícula.

1	Pago total (con descuento 3%).
2	Pago trimestral. 300 euros matrícula y 3 plazos.
3	Pago en 10 meses sin intereses. 300 euros matrícula y cuota de 260 euros/mes.
4	Pago en 12 meses sin intereses. 300 euros matrícula y cuota de 220 euros/mes.

*El coste del pago del Máster es único y corresponde siempre a su totalidad, independientemente de la modalidad de pago elegida.

Se intentarán mantener al máximo los contenidos que se desarrollarán a lo largo del curso del Máster, pero tanto la materia como las fechas y docentes pueden estar sujetos a modificaciones o imprevistos que pudieran surgir a lo largo de este tiempo.

CONTACTO

INFORMACIÓN/PREINSCRIPCIÓN



PREINSCRIPCIÓN

**Máster en Inteligencia Emocional,
Psicología positiva, Coaching y Estudio de la Felicidad**



Para ampliar información o realizar la preinscripción al curso, por favor, escribanos a institutopsicobiologico@gmail.com, indicando su nombre, apellidos, teléfono, mail y si desea preinscripción o más información.

Interesantes contenidos relacionados con el Máster en el Blog del Instituto Psicobiológico.

<http://institutopsicobiologico.com/blog/>



O si lo desea llámenos por teléfono o a través de WhatsApp para información personalizada.

+34 646 86 18 50

Instituto PsicoBiológico

Rigurosidad, ciencia, valores y
docentes de prestigio **a tu alcance**



Instituto
PsicoBiológico

Científicos Investigación Interdisciplinar

www.institutopsicobiologico.com