



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



Titulación certificada por  
**EDUCA BUSINESS SCHOOL**



## Maestría Internacional en Autoestima, Autocontrol y Comunicación



**EDUCA  
BUSINESS  
SCHOOL**



LLAMA GRATIS: (+34) 958 050 217



# Educa Business Formación Online



Años de experiencia avalan el trabajo docente desarrollado en Educa, basándose en una metodología completamente a la vanguardia educativa

## SOBRE **EDUCA**

Educa Business School es una Escuela de Negocios Virtual, con reconocimiento oficial, acreditada para impartir formación superior de postgrado, (como formación complementaria y formación para el empleo), a través de cursos universitarios online y cursos / másteres online con título propio.

## NOS COMPROMETEMOS CON LA **CALIDAD**

Educa Business School es miembro de pleno derecho en la Comisión Internacional de Educación a Distancia, (con estatuto consultivo de categoría especial del Consejo Económico y Social de NACIONES UNIDAS), y cuenta con el **Certificado de Calidad de la Asociación Española de Normalización y Certificación (AENOR)** de acuerdo a la normativa ISO 9001, mediante la cual se Certifican en Calidad todas las acciones

Los contenidos didácticos de Educa están elaborados, por tanto, bajo los parámetros de formación actual, teniendo en cuenta un sistema innovador con tutoría personalizada.

Como centro autorizado para la impartición de formación continua para personal trabajador, **los cursos de Educa pueden bonificarse, además de ofrecer un amplio catálogo de cursos homologados y baremables en Oposiciones** dentro de la Administración Pública. Educa dirige parte de sus ingresos a la sostenibilidad ambiental y ciudadana, lo que la consolida como una Empresa Socialmente Responsable.

Las Titulaciones acreditadas por Educa Business School pueden **certificarse con la Apostilla de La Haya (CERTIFICACIÓN OFICIAL DE CARÁCTER INTERNACIONAL** que le da validez a las Titulaciones Oficiales en más de 160 países de todo el mundo).

Desde Educa, hemos reinventado la formación online, de manera que nuestro alumnado pueda ir superando de forma flexible cada una de las acciones formativas con las que contamos, en todas las áreas del saber, mediante el apoyo incondicional de tutores/as con experiencia en cada materia, y la garantía de aprender los conceptos realmente demandados en el mercado laboral.

## Maestría Internacional en Autoestima, Autocontrol y Comunicación

**DURACIÓN:**

600 horas

**MODALIDAD:**

Online

**PRECIO:**

1.495 \$

Incluye materiales didácticos,  
titulación y gastos de envío.

CENTRO DE FORMACIÓN:

Educa Business School



## Titulación

Titulación de Maestría Internacional en Autoestima, Autocontrol y Comunicación con 600 horas expedida por EDUCA BUSINESS SCHOOL como Escuela de Negocios Acreditada para la Impartición de Formación Superior de Postgrado, con Validez Profesional a Nivel Internacional

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de Educa Business School vía correo postal, la titulación que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/master, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Euroinnova Formación, Instituto Europeo de Estudios Empresariales y Comisión Internacional para la Formación a Distancia de la UNESCO).



**Educa Business School**como Escuela de Negocios de Formación de Postgrado  
EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre de la Acción Formativa**de 425 horas, perteneciente al Plan de formación de EDUCA BUSINESS SCHOOL en la convocatoria de 2019  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXXXXXXXXCon una calificación de **NOTABLE**Y para que consiste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 11 de Noviembre de 2019La Dirección General  
JESÚS MORENO HIDALGO

Sello

Firma del Alumno/a  
NOMBRE DEL ALUMNO**RESPONSABILIDAD  
SOCIAL  
CORPORATIVA**

Este documento es propiedad de Educa Business School y no debe ser distribuido fuera de su ámbito de aplicación. Toda reproducción o uso no autorizado sin el consentimiento escrito de Educa Business School quedará sujeta a las acciones legales correspondientes. Educa Business School se reserva todos los derechos de propiedad intelectual. Toda reproducción o uso no autorizado quedará sujeta a las acciones legales correspondientes. Educa Business School no se responsabiliza de los daños o perjuicios que puedan ocasionarse por el uso no autorizado de este documento. Educa Business School se reserva todos los derechos de propiedad intelectual. Toda reproducción o uso no autorizado quedará sujeta a las acciones legales correspondientes. Educa Business School no se responsabiliza de los daños o perjuicios que puedan ocasionarse por el uso no autorizado de este documento.

## Descripción

Con este Maestría se pretende ayudar a los profesionales a controlar aspectos tan fundamentales para su trabajo como el autocontrol, la autoestima y las dotes de comunicación. De ello dependerá en gran medida el éxito en la consecución de sus metas, logrando al mismo tiempo transmitir seguridad y confianza al resto de componentes del equipo de trabajo.

## Objetivos



Aprender en profundidad los tres bloques de los que consta el curso: - Profundizar en la importancia de la autoestima y saber diferenciar los tipos que podemos encontrarnos. Autoestima positiva y negativa. - Conocer qué es el autocontrol emocional y diferentes técnicas para desarrollarlo. - Estudiar el significado de Comunicación y los procesos en los que interviene. Profundizar en los elementos que participan en su desarrollo y los diferentes tipos de comunicación.

## **A quién va dirigido**

Responsables de Departamentos de Recursos Humanos, Administración o Personal, Técnicos de Orientación Laboral, Trabajadores, Estudiantes y, en general, a cualquier persona que quiera formarse en este campo.

## **Para qué te prepara**

Mejorar la formación de los profesionales que tengan relación con el trato humano y dirección de equipos en los siguientes campos: la autoestima, el autocontrol y la comunicación. Analizar y tomar conciencia de la importancia de dichos aspectos en la consecución de los objetivos marcados actualmente en el ámbito laboral. Crear un espíritu de investigación y de superación profesional dentro de un equipo de trabajo.

## **Salidas Laborales**

Departamentos de Recursos Humanos, Administración, Técnicos de Orientación Laboral

## **Formas de Pago**

- Tarjeta
- Transferencia
- Paypal

Otros: PayU, Sofort, Western Union, SafetyPay

Fracciona tu pago en cómodos plazos sin intereses

+ Envío Gratis.

- Tarjeta

Llama gratis al teléfono  
**(+34) 958 050 217** e  
infórmate de los pagos a  
plazos sin intereses que  
hay disponibles



## Financiación

Facilidades económicas y financiación 100% sin intereses.

En Educa Business ofrecemos a nuestro alumnado facilidades económicas y financieras para la realización de pago de matrículas, todo ello 100% sin intereses.

**10% Beca Alumnos:** Como premio a la fidelidad y confianza ofrecemos una beca a todos aquellos que hayan cursado alguna de nuestras acciones formativas en el pasado.



## Metodología y Tutorización

El modelo educativo por el que apuesta Euroinnova es el **aprendizaje colaborativo** con un método de enseñanza totalmente interactivo, lo que facilita el estudio y una mejor asimilación conceptual, sumando esfuerzos, talentos y competencias.

El alumnado cuenta con un **equipo docente** especializado en todas las áreas.

Proporcionamos varios medios que acercan la comunicación alumno tutor, adaptándonos a las circunstancias de cada usuario.

Ponemos a disposición una **plataforma web** en la que se encuentra todo el contenido de la acción formativa. A través de ella, podrá estudiar y comprender el temario mediante actividades prácticas, autoevaluaciones y una evaluación final, teniendo acceso al contenido las 24 horas del día.

Nuestro nivel de exigencia lo respalda un **acompañamiento personalizado**.



## Redes Sociales

Síguenos en nuestras redes sociales y pasa a formar parte de nuestra gran **comunidad educativa**, donde podrás participar en foros de opinión, acceder a contenido de interés, compartir material didáctico e interactuar con otros/as alumnos/as, ex alumnos/as y profesores/as. Además, te enterarás antes que nadie de todas las promociones y becas mediante nuestras publicaciones, así como también podrás contactar directamente para obtener información o resolver tus dudas.



## Reinventamos la Formación Online



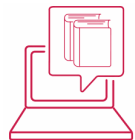
### Más de 150 cursos Universitarios

Contamos con más de 150 cursos avalados por distintas Universidades de reconocido prestigio.



### Campus 100% Online

Impartimos nuestros programas formativos mediante un campus online adaptado a cualquier tipo de dispositivo.



### Amplio Catálogo

Nuestro alumnado tiene a su disposición un amplio catálogo formativo de diversas áreas de conocimiento.



### Claustro Docente

Contamos con un equipo de docentes especializados/as que realizan un seguimiento personalizado durante el itinerario formativo del alumno/a.



### Nuestro Aval AEC y AECA

Nos avala la Asociación Española de Calidad (AEC) estableciendo los máximos criterios de calidad en la formación y formamos parte de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA), dedicada a la investigación de vanguardia en gestión empresarial.



### Club de Alumnos/as

Servicio Gratuito que permite a nuestro alumnado formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: beca, descuentos y promociones en formación. En este, se puede establecer relación con alumnos/as que cursen la misma área de conocimiento, compartir opiniones, documentos, prácticas y un sinfín de intereses comunitarios.





### Bolsa de Prácticas

Facilitamos la realización de prácticas de empresa, gestionando las ofertas profesionales dirigidas a nuestro alumnado. Ofrecemos la posibilidad de practicar en entidades relacionadas con la formación que se ha estado recibiendo en nuestra escuela.



### Revista Digital

El alumnado puede descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, y otros recursos actualizados de interés.



### Innovación y Calidad

Ofrecemos el contenido más actual y novedoso, respondiendo a la realidad empresarial y al entorno cambiante, con una alta rigurosidad académica combinada con formación práctica.

## Acreditaciones y Reconocimientos



## Temario

# PARTE 1. AUTOESTIMA, AUTOCONTROL Y COMUNICACIÓN

## MÓDULO I: AUTOESTIMA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

1. Introducción
2. ¿Qué es la autoestima?
3. Desarrollo de la autoestima
4. Grados de autoestima
5. Importancia de la autoestima positiva
6. Autoestima alta y baja
7. Distorsiones cognitivas
8. Indicadores de autoestima

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LA HISTORIA

1. Breve reseña histórica
2. La autoestima en el mundo real
3. La autoestima en el capitalismo
4. La autoestima en el comunismo
5. La autoestima en el socialismo
6. El concepto capitalista de la autoestima: críticas y controversia

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL AUTOCONCEPTO

1. Introducción
2. Conceptos y teorías

3. Evaluación
4. Programas de intervención

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTO-RESPECTO Y AUTO-REALIZACIÓN**

1. Auto-respeto
2. Cómo hacer frente a las críticas: responder a las quejas
3. Creatividad y auto-realización en el trabajo

### **MÓDULO II: AUTOCONTROL**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL AUTOCONTROL EMOCIONAL**

1. Introducción
2. El autocontrol emocional
3. Las emociones
4. La ira
5. Formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL**

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

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. TÉCNICAS COGNITIVAS**

1. Introducción
2. Solución de problemas
3. Detención del pensamiento
4. La inoculación del estrés
5. La sensibilización encubierta
6. Terapia racional de Ellis

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. TÉCNICAS GRUPALES**

1. Dinámicas de grupos

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1. Concepto de inteligencia emocional
2. Teorías y modelos de la inteligencia emocional
3. Componentes de la inteligencia emocional
4. Aptitudes en las que se basa la inteligencia emocional
5. Evaluación de la inteligencia emocional
6. La inteligencia emocional en los equipos de trabajo
7. Programas de desarrollo de inteligencia emocional

### **MÓDULO III: COMUNICACIÓN**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. LA COMUNICACIÓN**

1. Conceptualización de la comunicación
2. Elementos constitutivos de la comunicación
3. Teorías de la comunicación según el contexto
4. Obstáculos en la comunicación
5. Tipos de comunicación

#### UNIDAD DIDÁCTICA 11. HABILIDADES Y COMPETENCIAS COMUNICATIVAS

1. Habilidades conversacionales
2. La escucha
3. La empatía
4. La reformulación
5. La aceptación incondicional
6. La destreza de personalizar
7. La conformación

## PARTE 2. COACHING Y MENTORING

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING?

1. El cambio, la crisis y la construcción de la identidad
2. Concepto de coaching
3. Etimología del coaching
4. Influencias del coaching
5. Diferencias del coaching con otras prácticas
6. Corrientes actuales de coaching

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. IMPORTANCIA DEL COACHING

1. ¿Por qué es importante el coaching?
2. Principios y valores
3. Tipos de coaching
4. Beneficios de un coaching eficaz
5. Mitos sobre coaching

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING I

1. Introducción: los elementos claves para el éxito
2. Motivación
3. Autoestima
4. Autoconfianza

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ASPECTOS FUNDAMENTALES DEL COACHING II

1. Responsabilidad y compromiso
2. Acción
3. Creatividad
4. Contenido y proceso
5. Posición "meta"

6. Duelo y cambio

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. ÉTICA Y COACHING**

1. Liderazgo, poder y ética
2. Confidencialidad del Proceso
3. Ética y Deontología del coach
4. Código Deontológico del Coach
5. Código Ético

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. COACHING COMO AYUDA AL LIDERAZGO DE EMPRESA**

1. El coaching como ayuda a la formación del liderazgo
2. El coaching como estilo de liderazgo
3. El coach como líder y formador de líderes
4. Cualidades del líder que ejerce como coach

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. HERRAMIENTAS DE COACHING EJECUTIVO**

1. El coaching ejecutivo
2. Cualidades y competencias
3. Desarrollo de formación y experiencia empresarial
4. Dificultades del directivo. Errores más comunes
5. Instrumentos y herramientas de medición del coaching ejecutivo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA MEJORA DEL FUNCIONAMIENTO DEL EQUIPO**

1. Adaptación y aprendizaje: Los Programas de entrenamiento
2. Las principales técnicas de desarrollo en equipo

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. QUÉ ES EL MENTORING**

1. Antecedentes del mentoring y término
2. Definiciones de mentoring
3. Orientación del mentoring
4. Bases del mentoring
5. Mentoring vs coaching
6. Por qué usar mentoring

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. CLASES DE MENTORING**

1. Mentoring situacional
2. Mentoring informal
3. Mentoring formal

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 11. CREACIÓN Y DESARROLLO DE UN PROGRAMA DE MENTORING**

1. Detección y análisis de necesidades
2. Estructura del programa de mentoring
3. Comunicación y expansión del programa
4. Gestión íntegra del mentoring

## **PARTE 3. AUTOESTIMA**

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

- 1.Introducción al estudio de la autoestima
- 2.¿Qué es la Autoestima?
- 3.Desarrollo de la Autoestima
  - 1.- Grados de autoestima
- 4.Importancia de la autoestima positiva
- 5.Autoestima Alta y Baja
- 6.Indicadores de Autoestima

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LA HISTORIA

- 1.Breve reseña histórica
- 2.La autoestima en el mundo real
- 3.La Autoestima en el capitalismo
- 4.La Autoestima en el comunismo
- 5.La Autoestima en el socialismo
- 6.El concepto capitalista de la Autoestima: Críticas y controversia

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL AUTOCONCEPTO

- 1.Conceptos y teorías
- 2.Evaluación
  - 1.- Técnicas de Autoinforme
  - 2.- Técnicas de Observación
- 3.Programas de Intervención

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. AUTORESPETO Y AUTOREALIZACIÓN

- 1.Autorespeto
- 2.Como hacer frente a las críticas: Responder a las quejas
  - 1.- Las críticas
  - 2.- Responder a las quejas
- 3.Creatividad y Auto-realización en el trabajo
  - 1.- Auto-realización en el trabajo

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Introducción
- 2.Conocerse a sí mismo
- 3.Honestidad emocional
- 4.Energía emocional
- 5.Retroinformación emocional

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- 1.Imaginación/visualización
- 2.Reestructuración cognitiva
- 3.Autocontrol
- 4.La resolución de conflictos

- 1.- Resolución de problemas
- 5. Técnicas de resolución de conflictos: la negociación y la mediación
  - 1.- Negociación
  - 2.- Mediación

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. AUTOESTIMA EN LA INFANCIA**

- 1. ¿Cómo se construye la autoestima?
- 2. Orígenes de la autoestima
- 3. Importancia de la autoestima en la infancia
  - 1.- Factores de riesgo y factores protectores
  - 2.- Características de los niños con alta y baja autoestima
  - 3.- Actitudes o posturas en los niños que habitualmente indican una baja autoestima
  - 4.- Características de un niño con alta autoestima
  - 5.- ¿Qué promueve la autoestima infantil?
- 4. Evaluación de la autoestima
  - 1.- Definirse a sí mismo y potenciar los aspectos positivos de cada
  - 2.- Identificación de los sentimientos
  - 3.- Resolución de problemas
  - 4.- Autoafirmaciones
  - 5.- Autocontrol
  - 6.- Imagen corporal
  - 7.- Habilidades de comunicación
- 5. Influencia de padres y profesores en el desarrollo de la autoestima
  - 1.- Pautas para padres para aumentar la autoestima infantil
  - 2.- Estrategias para padres que aumentan la autoestima infantil
  - 3.- Conducta que padres y educadores deben evitar
  - 4.- ¿Cómo corregir al niño sin dañar su autoestima?
- 6. Resumen de estrategias para fortalecer la autoestima en niños
  - 1.- ¿Qué podemos hacer día a día en casa o en la escuela?

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. HABILIDADES SOCIALES Y AUTOESTIMA**

- 1. Emociones e inteligencia emocional
  - 1.- Funciones de las emociones
- 2. Habilidades sociales y autoestima
  - 1.- Aptitudes en las que se basa la Inteligencia Emocional
- 3. Asertividad y empatía
  - 1.- La asertividad
  - 2.- La empatía

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. TRASTORNOS RELACIONADOS CON LA AUOTESTIMA**

- 1. Trastornos afectivos y su relación con la autoestima
  - 1.- Trastorno de desregulación destructiva del estado de ánimo

- 2.- Trastorno de depresión mayor
- 3.- Trastorno depresivo persistente o distimia
- 2.Trastorno bipolar
- 3.Otros trastornos psicológicos y autoestima
  - 1.- Trastorno dismórfico corporal
  - 2.- Trastornos alimentarios y de la ingestión de alimentos
  - 3.- Trastorno de ansiedad: fobia social
  - 4.- Trastorno de la personalidad evasiva

## PARTE 4. COMUNICACIÓN, ASERTIVIDAD Y ESCUCHA ACTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA COMUNICACIÓN

- 1.Fundamentos de la comunicación
- 2.Niveles de comunicación

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTILOS Y BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

- 1.Estilos de comunicación: Estilo inhibido, Estilo agresivo, Estilo asertivo
- 2.Barreras de la comunicación: Barreras del emisor. Barreras del receptor

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. HABILIDADES SOCIALES Y ASERTIVIDAD

- 1.Fundamentos de las habilidades sociales
- 2.Habilidades para una interacción satisfactoria: cognitivas y conductuales
- 3.La asertividad
- 4.El entrenamiento asertivo
- 5.La comunicación no verbal

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA ESCUCHA ACTIVA

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA COMUNICACIÓN EN LA EMPRESA DEL SIGLO XXI

- 1.Importancia de la comunicación en la empresa. Efectos negativos y causas de una deficiente comunicación
- 2.Tipos de comunicación en la empresa
- 3.La comunicación con el cliente: calidad en el servicio
- 4.Era digital y comunicación

## PARTE 5. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN

- 1.Concepto de relajación
  - 1.- Técnica de relajación
- 2.Efectos derivados de la relajación
  - 1.- Calma



- 2.- Equilibrio psicofísico
- 3.- Liberación y creación de energía
- 4.- Eliminación de la fatiga
- 3.Experiencia vivencial de la relajación
- 4.Beneficios y contraindicaciones de la relajación
  - 1.- Beneficios
  - 2.- Contraindicaciones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- 1.El estrés
  - 1.- Síntomas físicos y psicológicos
  - 2.- Tipos de estresores
  - 3.- Clasificación del estrés
- 2.La ansiedad
  - 1.- Síntomas
- 3.Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

- 1.Relajación progresiva de Jacobson
  - 1.- Objetivos de la relajación progresiva de Jacobson
- 2.Introducción al método
  - 1.- Procedimiento de Jacobson
- 3.Sesión práctica de relajación progresiva de Jacobson
  - 1.- Preparación para la técnica
  - 2.- Ejecución
- 4.Variantes a la técnica de Jacobson

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA

- 1.Relajación autógena
  - 1.- Objetivos de la relajación autógena
- 2.Ejercicios prácticos de entrenamiento autógeno
  - 1.- Preparación para la técnica
  - 2.- Ejecución

#### UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA MEDITACIÓN

- 1.La meditación como técnica de relajación
- 2.Postura corporal: actitud durante la práctica de la meditación
- 3.Efectos de la práctica de técnicas de meditación
  - 1.- Calma
  - 2.- Bienestar
  - 3.- Equilibrio emocional
  - 4.- Presencia
  - 5.- Ecuanimidad

- 6.- Empatía
- 7.- Discernimiento
- 4. Beneficios y contraindicaciones de la meditación
  - 1.- Beneficios
  - 2.- Contraindicaciones

#### UNIDAD DIDÁCTICA 6. EL BIOFEEDBACK

- 1. Biofeedback
  - 1.- Indicaciones del biofeedback
- 2. Técnicas de biofeedback
- 3. Biofeedback en función del sistema fisiológico
  - 1.- Sistema nervioso somático
  - 2.- Sistema Nervioso Autónomo
  - 3.- Sistema nervioso central
- 4. Cómo practicar la técnica del biofeedback

#### UNIDAD DIDÁCTICA 7. RISOTERAPIA

- 1. La risoterapia
  - 1.- Finalidad de la risoterapia
- 2. Beneficios de la risoterapia
- 3. Risoterapia y estrés
- 4. La sesión de risoterapia
  - 1.- Aspectos a tener en cuenta
  - 2.- Duración de la sesión
  - 3.- Fases de la sesión de risoterapia

#### UNIDAD DIDÁCTICA 8. OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- 1. Eritmia
- 2. Eutonía
- 3. Sonoterapia
- 4. Tai chi
  - 1.- Tipos de Tai chi
- 5.4.2 Beneficios del Tai chi en la salud
- 6. Yoga
  - 1.- Variantes del yoga: yoga nidra, atha yoga
  - 2.- Yoga y estrés
- 7. Técnicas de visualización

#### UNIDAD DIDÁCTICA 9. LA RESPIRACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL

- 1. Anatomía del aparato respiratorio
  - 1.- Fosas nasales
  - 2.- Faringe, laringe y tráquea
  - 3.- Tracto respiratorio inferior

- 4.- El diafragma
- 2.Fisiología de la respiración
  - 1.- Ventilación pulmonar
  - 2.- Respiración celular
  - 3.- Intercambio de gases
- 3.La respiración. La acción de respirar
- 4.La importancia de respirar bien
- 5.Beneficios de una respiración correcta
- 6.El control de la respiración

#### UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

- 1.Técnicas de respiración
  - 1.- Conciencia de la respiración
- 2.Tipos de respiración. Ejercicios prácticos
  - 1.- Respiración clavicular
  - 2.- Respiración costal
  - 3.- Respiración abdominal
  - 4.- Respiración completa