



MÁSTER online
BIENESTAR
EMOCIONAL Y
CRECIMIENTO
PERSONAL

edecaformacion.com

EDECA
CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

Sobre EDECA

CALIDAD EDECA

Hacemos una apuesta clara por la calidad y la innovación, utilizando los últimos avances tecnológicos para alcanzar dicho objetivo.

En EDECA consideramos imprescindible aplicar diferentes procesos que garanticen Calidad en nuestra Formación de Postgrado, de esta manera proporcionamos a nuestros alumnos y alumnas, además de materiales actualizados y cuidadosamente elaborados, una atención integral. Así, el estudio será guiado y permanentemente tutorizado para optimizar al máximo el rendimiento de la formación.

COMPROMISO

EDECA tiene como prioridad ofrecer una tutorización de calidad en la modalidad on-line, estructurando los contenidos de manera secuenciada favoreciendo así la adquisición gradual de los conocimientos por parte del alumnado, para que la integración de los aprendizajes sea óptima y constituyan recursos aplicables de manera efectiva en función de las necesidades de intervención de cada caso.



Sistema de Calidad

El sistema de **Calidad EDECA** se dirige a la totalidad de los procesos que llevamos a cabo para que, de esta manera, la experiencia del alumnado sea completamente satisfactoria y eficaz en el cumplimiento de sus objetivos.

En EDECA maximizamos nuestros esfuerzos para impulsar la carrera profesional de nuestros alumnos y alumnas desde nuestros Postgrados, para lo que consideramos que la CALIDAD tiene un papel determinante.

[Ver opiniones](#)

Socio de



Metodología de estudio



CAMPUS VIRTUAL

Experiencia de estudio individualizada, intuitiva e interactiva. Nuestra plataforma de aprendizaje está diseñada para adaptarse a tu ritmo y estilo de estudio, ofreciendo una navegación sencilla y herramientas interactivas que enriquecen tu formación.

TUTORIZACIÓN PERMANENTE

Nuestro equipo docente te acompaña desde la matriculación hasta el final de tu formación, ofreciendo atención personalizada y seguimiento continuo. Contarás con resolución de dudas, orientación académica y feedback detallado.

DESARROLLO DE CONTENIDOS EN VÍDEO

Cada programa formativo dispone de vídeos específicos de cada tema, donde se desarrollará el contenido teórico.

METODOLOGÍA E-LEARNING

Modalidad 100% online adaptada a las necesidades del alumnado. Nuestra metodología de enseñanza a distancia está diseñada para ofrecerte la máxima flexibilidad y eficacia en tu aprendizaje.

EVALUACIÓN

Planteamiento de opción multirespuesta, dirigidos a la valoración competencial del programa formativo.

BIBLIOTECA DIGITAL

A través de nuestra innovadora plataforma digital, tendrás acceso a un amplio catálogo de libros, revistas, obras de investigación y tesis doctorales.

TÍTULO DIGITAL

Una vez finalices tus estudios, podrás descargar y compartir tu título en formato digital.

CERTIFICADOS ACADÉMICOS

Podrás descargar automáticamente tus certificados y consultar la actualización permanente de tus notas.

NOTIFICACIONES EN TIEMPO REAL

Recibirás notificaciones en tiempo real sobre el estado y evolución de tus estudios.



- ✓ Desarrollo del contenido en vídeo
- ✓ Tutorías de seguimiento en directo mensuales
- ✓ Herramientas de interacción y seguimiento:
tutorización permanente, foro, emails, etc.
- ✓ Consulta directa del expediente académico
- ✓ Descarga de certificados
- ✓ Descarga de Título Digital
- ✓ ¡Y mucho más!...

**CAMPUS
VIRTUAL**

Presentación del Máster

FINANCIACIÓN



Hasta 2 meses

MATRICULACIÓN



Permanente

MODALIDAD



Online

DURACIÓN



1.500 horas

El **Máster en Bienestar Emocional y Crecimiento Personal** es un programa de especialización para promover la salud mental y las relaciones socioafectivas mediante la autogestión consciente de emociones, mindfulness y psicología positiva.

Mediante este máster profundizarás en técnicas para cultivar la inteligencia emocional, las fortalezas personales y la resiliencia ante la adversidad. Aprenderás a diseñar planes de apoyo psicoeducativo basados en terapias contextuales que enfatizan la aceptación, los valores individuales y el compromiso con la vida.

Podrás abordar casos de depresión, ansiedad o baja autoestima suscitando en las personas una motivación intrínseca de superación y trascendencia. De esta forma propiciarás relaciones más nutritivas consigo mismo y con los demás, elevando la calidad existencial mediante una actitud compasiva.

Al finalizar este máster, contarás con un dominio integral de enfoques claramente enfocados en sacar lo mejor de cada uno para alcanzar su desarrollo y realización personal plena.

Programa académico

OBJETIVOS

- Conceptualizar los modelos teóricos de las emociones.
- Establecer las bases biológicas de la regulación y gestión emocional.
- Dominar los principales modelos de estudio, evaluación y valoración emocional y saber aplicarlos.
- Desarrollar programas de educación emocional.
- Conocer la conceptualización, evolución, técnicas y principios de las terapias contextuales de primera, segunda y tercera generación, así como determinar y analizar su relación con las emociones.
- Conceptualización y desarrollo de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), Mindfulness y Terapia Analítico funcional.
- Acercamiento al programa de educación emocional GROPE.
- Aplicación de la psicología positiva para la mejora del bienestar personal.
- Conocer la fundamentación, conceptualización, principios y protocolo de actuación desde la teoría de activación conductual.
- Manejar las técnicas de mejora y satisfacción emocional.
- Conocer la importancia del sentido del humor en el desarrollo emocional.
- Planificar programas de intervención en Inteligencia Emocional y desarrollo de habilidades sociales.

ESTRUCTURA DE CONTENIDOS

MÁSTER EN BIENESTAR EMOCIONAL Y CRECIMIENTO PERSONAL

BLOQUE TEMÁTICO 1: LAS EMOCIONES: CONCEPTUALIZACIÓN Y EVALUACIÓN

BLOQUE TEMÁTICO 2: EVALUACIÓN, APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LAS EMOCIONES

BLOQUE TEMÁTICO 3: MEJORA EMOCIONAL A TRAVÉS DE LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL SENTIDO DEL HUMOR

BLOQUE TEMÁTICO 4: LAS TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN Y LAS EMOCIONES

BLOQUE TEMÁTICO 5: MINDFULNESS Y SUS EFECTOS POSITIVOS A NIVEL EMOCIONAL

BLOQUE TEMÁTICO 6: LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PERSONAL

Programa académico

PROGRAMA

01 LAS EMOCIONES: CONCEPTUALIZACIÓN Y EVALUACIÓN

- TEMA 1. Las emociones
- TEMA 2. Fundamentos biológicos de las emociones
- TEMA 3. Regulación y gestión emocional

02 EVALUACIÓN, APLICACIÓN Y DESARROLLO DE LAS EMOCIONES

- TEMA 4. Evaluación Emocional
- TEMA 5. Diseño y aplicación: La Educación Emocional y la mejora emocional

03 MEJORA EMOCIONAL A TRAVÉS DE LAS HABILIDADES SOCIALES Y EL SENTIDO DEL HUMOR

- TEMA 6. Habilidades sociales y la mejora del Bienestar Emocional
- TEMA 7. Mejora del Bienestar emocional a través del sentido del Humor

04 LAS TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN Y LAS EMOCIONES

- TEMA 8. Inicios de las terapias de Tercera Generación
- TEMA 9. Terapias de Tercera Generación
- TEMA 10. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)
- TEMA 11. Psicoterapia Analítico Funcional
- TEMA 12. Terapia De Activación Conductual (TAC)

05 MINDFULNESS Y SUS EFECTOS POSITIVOS A NIVEL EMOCIONAL

- TEMA 13. Iniciación a la técnica de Mindfulness
- TEMA 14. Efectos positivos del Mindfulness en las emociones
- TEMA 15. Mindfulness y terapia cognitiva

06 LA PSICOLOGÍA POSITIVA Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PERSONAL

- TEMA 16. Conceptualización y características de la Psicología Positiva
- TEMA 17. Psicología Positiva en situaciones adversas
- TEMA 18. Psicología Positiva y salud

Programa Académico

SALIDAS PROFESIONALES

- ✓ Ámbito de prevención y promoción de la salud
- ✓ Autogestión emocional en el ámbito sanitario
- ✓ Gabinete privado
- ✓ Asesoramiento Psicológico

- ✓ Servicios de prevención y promoción de la salud
- ✓ Centros de Psicología Especializados
- ✓ Gestión y planificación de programas
- ✓ Unidades de Atención Psicológica



Una vez el alumno finalice sus estudios, podrá descargar y compartir su **Título Digital**. Esta acreditación electrónica te permitirá disponer al instante de un documento verificable, ideal para presentar en ámbitos laborales y académicos tanto en España como en el extranjero.

El título incluirá un código QR que enlaza directamente con la validación de tu titulación, garantizando su autenticidad.

El alumnado, además de su titulación, recibirá un **Certificado Académico** y **Certificado de Matriculación**, donde se reflejarán detalladamente los contenidos superados y las calificaciones obtenidas.



Título Digital

EVALUACIÓN

EDECA ofrece un modelo basado en la evaluación continua, global, de calidad y centrada en la consecución de habilidades profesionales por parte de los alumnos y alumnas, estableciendo para ello un sistema que centra su atención en la superación de una serie de ítems cuidadosamente diseñados.

La evaluación de todos nuestros programas formativos, consistirá en la realización de un examen de alternativas múltiples por cada tema, cuya temporalización es de doce meses desde el momento de la matriculación, pudiendo concluirlo antes dependiendo de su ritmo de trabajo.

Para obtener el título de Máster EDECA, el alumno/a debe superar satisfactoriamente las evaluaciones relativas a cada tema.

Metodología



TUTORIZACIÓN

El sistema de tutorización de EDECA se fundamenta en un modelo pedagógico centrado en el seguimiento individualizado y sistemático de cada alumno/a.

Los alumnos/as de EDECA podrán plantear todas las dudas, cuestiones y/o planteamientos a través del correo electrónico facilitado en el momento de su matriculación o a través del Campus Virtual.

EDECA, por su compromiso con la calidad, garantiza que la tutorización del alumnado se lleva a cabo por profesionales activos titulados universitarios en los diferentes ámbitos que componen nuestra oferta formativa.

MATRÍCULA

1. Completar y enviar el formulario de matriculación. Automáticamente le enviaremos sus claves de acceso a pagos/facturas.
2. Una vez abonada la primera mensualidad o el importe completo del Programa Formativo, el alumno/a recibirá los accesos al Campus Virtual y podrá iniciar su estudio.

Matricúlate

Más información

Matriculación

FINANCIACIÓN

El precio de su Máster se beneficia de distintos descuentos

- **Facilidad de pago:** En mensualidades
- **Flexibilidad:** Varias opciones de pago como tarjeta de crédito, débito, transferencia bancaria y PayPal.
- **Descuentos:** Ofrecemos descuentos directos aplicados automáticamente al realizar la matrícula en nuestra web.
- **Facturación:** Descarga de facturas en el área de pagos



[Ver más](#)



¿Por qué EDECA?

1

EDECA promueve la universalización de la educación y la divulgación científica con el fin de hacer accesibles los Estudios Superiores de Calidad.

2

EDECA prioriza garantizar a los alumnos/as una formación de Postgrado de Calidad, basándose en la seriedad, excelencia, compromiso y profesionalidad.

3

EDECA tiene como meta el desarrollo de Másteres y Dobles Titulaciones que proporcionen al alumnado una oportunidad real de mejorar su carrera profesional.

4

En EDECA diseñamos nuestros Programas de Postgrado para que el alumnado alcance una alta especialización y cualificación profesional.

5

Priorizamos mantener el contacto con el alumnado de manera sistemática para optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje mediante tutorías de calidad.

6

Uno de nuestros principios académicos esenciales es la permanente actualización, revisión y renovación de los contenidos que componen nuestros Másteres y Dobles Titulaciones.

7

EDECA cuenta con un equipo de profesionales de reconocido prestigio en continuo proceso de optimización y mejora de contenidos, lo que implica un reciclaje profesional constante.

8

EDECA proporciona a los alumnos/as un sistema de tutorización cercano, personal, flexible y continuo desarrollado por profesionales titulados universitarios.

9

En EDECA tenemos muy en cuenta las circunstancias y necesidades de cada alumno/a para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea totalmente personalizado y adaptado.

EDECA

CENTRO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
EN PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN



958 085 150



686 965 275

edecaformacion.com

