



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE
DEL ÉXITO**

Guía del Curso

Monitor en Técnicas de Relajación Creativa y Emocional

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

OBJETIVOS

El ritmo de vida acelerado que caracteriza a las sociedades modernas hace que cada vez más personas sufran diferentes patologías asociadas al estrés, por lo que cada vez son más las personas que quieren aprender las técnicas de relajación que permitan alcanzar un estado más saludable. Por medio de este curso de monitor de relajación se ofrecen al alumnado los conocimientos relativos a las técnicas de relajación creativa y emocional que inducen al descanso y a la serenidad, y facilitan el adoptar un estilo de vida más flexible y sin estrés.

CONTENIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA RELAJACIÓN

1. Concepto de relajación
2. Efectos derivados de la relajación
3. Experiencia vivencial de la relajación
4. Beneficios y contraindicaciones de la relajación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS EMOCIONES

1. Definición de las emociones
2. Sustratos biológicos de la emoción
3. Clasificación emocional
4. Gestión de las emociones
5. Funciones de las emociones
6. Teorías de las emociones
7. Emociones y salud

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CONTROL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

1. El estrés
2. La ansiedad
3. Técnicas de relajación para el control del estrés y la ansiedad

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA

1. Relajación progresiva de Jacobson
2. Introducción al método
3. Sesión práctica de relajación progresiva de Jacobson
4. Variantes a la técnica de Jacobson

UNIDAD DIDÁCTICA 5. TÉCNICA DE RELAJACIÓN AUTÓGENA

1. Relajación autógena
2. Ejercicios prácticos de entrenamiento autógeno

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LA RESPIRACIÓN Y LA IMPORTANCIA DE SU CONTROL

1. Anatomía del aparato respiratorio
2. Fisiología de la respiración
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 7. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

1. Técnicas de respiración
2. Tipos de respiración. Ejercicios prácticos

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PERSONALIDAD, AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

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

UNIDAD DIDÁCTICA 9. PSICOTERAPIA EMOCIONAL

1. Definición de psicoterapia
2. Psicoterapia centrada en las emociones
3. Control emocional
4. Aproximación a la Psicología positiva
5. Terapia Transpersonal
6. Mindfulness. Psicoterapia y bienestar
7. Abordaje corporal de las emociones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. TÉCNICAS COGNITIVAS

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



C/ San Lorenzo 2 - 2
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476
Fax: 951 987 941



www.academiaintegral.com.es
E-mail: info@academiaintegral.com.es