

ID Proceso de firma electrónica avanzada: c79427e7-3457-49b6-bb36-66394c62cf21  
Documento firmado electrónicamente a través de Signaturit, Solutions, S.L. en 01/01/2021 12:14:51 UTC

*EL PRESIDENTE*  
*del*  
*CENTRO SUPERIOR DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS LA SALLE*

**otorga a**  
**Doña Rocío Bazán Muñoz**

*una vez superadas las enseñanzas correspondientes, según el currículo que al dorso se indica, organizadas por el Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle en colaboración con el Instituto Europeo de Psicología Positiva y aprobadas por el Equipo de Gobierno, el presente diploma por el*


*Título Superior Universitario en Mindfulness y Gestión Emocional*

*Madrid, a 24 de Diciembre de 2020*

**El Interesado,**

**El Presidente,**

**La directora,**



MAXIMILIANO NOGALES MORALES



DAFNE CATALUÑA SESÉ

**Duración:** 22/09/2020 - 24/12/2020

## **MODULOS FORMATIVOS**

- 01 Introducción al Mindfulness y la gestión emocional
- 02 Actitudes de la plena consciencia
- 03 Fortalezas "Emocionales"
- 04 Crear consciencia de nuestras reacciones automáticas
- 05 Práctica del MDF mediante la Apreciación de la Belleza, Curiosidad y Vitalidad
- 06 Práctica del MDF mediante la Aceptación, la Armonía, el Universalismo, la Gratitude y el Perdón
- 07 Beneficios de la plena consciencia
- 08 Cambiando el foco: Potenciando emociones positivas
- 09 Relaciones Conscientes I
- 10 Relaciones conscientes II
- 11 Consciencia plena para el Manejo del Estrés I
- 12 Consciencia plena para el Manejo del Estrés II

**TOTAL HORAS: 85,5h** (Equivalentes a 3,25 ECTS)