



DIPLOMADO EN

Ciencias para el bienestar

A DISTANCIA

ANÁHUAC
Educación Continua
MÉRIDA



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO



DIPLOMADO EN CIENCIAS PARA EL BIENESTAR

OBJETIVO DEL DIPLOMADO

Explora las aportaciones de diferentes ciencias en el campo de la felicidad y el bienestar emocional, transformándolas en poderosas herramientas para tu vida cotidiana a través de un aprendizaje único, donde la teoría, práctica y el diálogo se fusionan.

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO



¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

La ciencia desde diferentes perspectivas aporta conocimiento sobre lo que significa bienestar y felicidad. Este diplomado va más allá de las teorías; te sumerge en la acción. Aquí, no solo conocerás las perspectivas científicas sobre la felicidad, sino que las vivirás y aplicarás para un cambio real hacia el bienestar.

¿QUÉ APRENDERÁS?

Contarás con un conjunto de herramientas que te permitirá tomar conciencia de tu bienestar físico, emocional, mental y social desarrollado una comprensión integral de cómo estas dimensiones interactúan, proporcionándoles una perspectiva enriquecedora para abordar la complejidad de su propia vida.

¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?



Diseñado para profesionales en las áreas de salud mental o para el público en general interesado en el conocimiento personal que deseen tomar conciencia de su bienestar físico, emocional, mental y social, a través del conocimiento de las diferentes aportaciones que ha hecho la ciencia en estos temas con el fin de aplicarlos a la vida diaria.



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

COMPETENCIAS A DESARROLLAR



Autoreflexión.



Observación.



Empatía.



Escucha activa.



SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO



¿QUÉ LOGRARÁS CON ESTE DIPLOMADO?



→ **Terapeuta de Bienestar Integral:** Aplicar enfoques holísticos para promover la salud mental y el bienestar emocional.



→ **Coaching de Vida y Bienestar:** Ayudar a individuos a establecer metas y superar obstáculos para lograr una vida más plena.



→ **Consejero de Salud Mental:** Brindar apoyo emocional y asesoramiento en temas de bienestar mental.



→ **Especialista en Mindfulness y Meditación:** Enseñar prácticas de atención plena para reducir el estrés y mejorar el bienestar general.



→ **Consultor de Empresas Saludables:** Colaborar con empresas para implementar programas que promuevan la salud mental y el bienestar entre los empleados.



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA



MODALIDAD:
A DISTANCIA



NIVEL:
INTRODUCCIÓN



HORARIO:
**VIERNES DE 17:00 A 22:00 HRS Y
SÁBADOS DE 9:00 A 14:00 HRS**



DURACIÓN:
6 MESES



MÓDULOS:
5 MÓDULOS

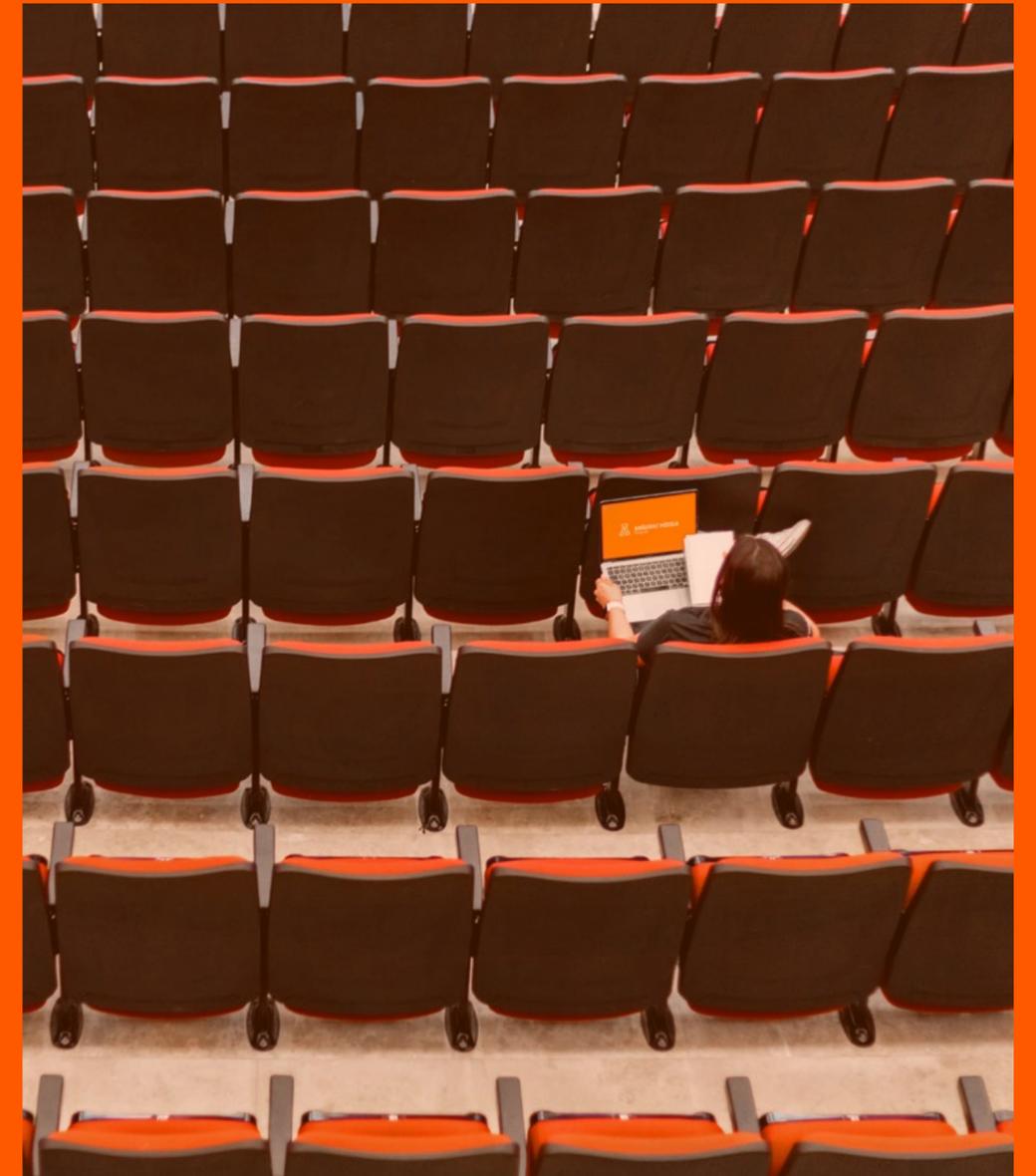


INVERSIÓN:
**INSCRIPCIÓN: \$4,500 Y 5
COLEGIATURAS DE \$4,500 MXN**

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO





PLAN DE ESTUDIOS

Módulo 1:

PSICOLOGÍA POSITIVA PARA LA VIDA.

- 1.1 ¿Qué es la psicología positiva?
- 1.2 Felicidad: ¿qué dice la psicología?
- 1.3 Fortalezas y sentido de vida.
- 1.4 El estado de flujo en el momento presente.

Módulo 2:

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR.

- 2.1 Concepto de inteligencia emocional.
- 2.2 Salud mental y felicidad.
- 2.3 Bienestar e inteligencia emocional.
- 2.4 Los beneficios de la autorregulación.

Módulo 3:

ESTILOS DE VIDA Y SALUD MENTAL.

- 3.1 La ciencia detrás del bienestar integral.
- 3.2 Motivación y resistencia al cambio.
- 3.3 Tomando el control de mi alimentación.
- 3.4 Matriz FODA del bienestar.

Módulo 4:

EDUCAR PARA LA FELICIDAD.

- 4.1 La felicidad: concepto y trayecto.
- 4.2 Procrastinación en el proyecto de vida.
- 4.3 La cultura de paz para la creación de valor.
- 4.4 El sentido de propósito para construir bienestar.



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

Módulo 5:

LAS NEUROCIENCIAS Y EL CAMBIO POSITIVO

5.1 El concepto de felicidad desde las neurociencias.

5.2 Funciones cognitivas y emoción.

5.3 Funciones ejecutivas.

5.4 Química de la felicidad.

**SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB**

**PROCESO DE
INSCRIPCIÓN**

CONTACTO



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

CLAUSTRO ACADÉMICO



MTRA. SILVIA AXLE ECHÁNOVE.

Docente

Egresó de la Licenciatura en Pedagogía por la Universidad Anáhuac del Norte en 2004 y de la maestría en Ciencias de la educación por la Universidad Anáhuac Mayab en 2006 y desde entonces se ha dedicado gran parte de su profesión a la docencia; 17 años a nivel licenciatura y 6 años a nivel maestría.

Colabora con diversos despachos tanto de capacitación empresarial como consultoría en área de recursos humanos.

Participó como docente en línea con el tema inteligencia emocional en el lanzamiento del primer taller que ofrece la Red de universidades Anáhuac en la plataforma Edx fundada por la Universidad de Harvard donde se ofrecen cursos a todos sus usuarios alrededor del mundo.

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

CLAUSTRO ACADÉMICO



MTRA. CRISTINA MARTELL.

Docente

Es Psicóloga egresada de la Escuela de Psicología de la Universidad Anáhuac Mayab. Estudió la Maestría en Psicología con Residencia en Neuropsicología Clínica en la Universidad Nacional Autónoma de México; tiene el Máster en Rehabilitación Cognitiva en el Instituto Superior de Estudios Psicológicos de Barcelona.

Trabaja en docencia universitaria y práctica clínica privada con niños y adultos desde hace 15 años. Actualmente ocupa el puesto de secretario de la Asociación Mexicana de Neuropsicología.

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO



“GRANDES LÍDERES Y
MEJORES PERSONAS”



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO



SOBRE LA UNIVERSIDAD ANÁHUAC MAYAB

Con más de 35 años de historia, en la **Universidad Anáhuac Mayab** hemos realizado un trabajo constante para ofrecerte los mejores programas educativos de la región, creando contenido que responda a las necesidades de nuestra sociedad.

Nuestros programas de **Educación Continua** no son la excepción, diplomados, talleres y cursos en sus diversas modalidades diseñados para ser prácticos, ágiles y accesibles que complementarán tu perfil profesional brindándote conocimientos de alto valor y relaciones humanas para tu crecimiento.

Conoce nuestras Certificaciones.

Miembros de: Acreditados por:

uni>ersia



SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO



PRESENTACIÓN DEL
PROGRAMA

ESTRUCTURA DEL
PROGRAMA

PLAN DE
ESTUDIOS

CLAUSTRO
ACADÉMICO

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

1



Entra a nuestra página:

[merida.anahuac.mx
/educacion-continua](http://merida.anahuac.mx/educacion-continua)



2



Encuentra el programa de tu preferencia.

3



Clic al botón «**Aplicar a programa**», el cual te redireccionará a nuestra plataforma de pagos.

5



Realiza el pago de tu inscripción al programa educativo.

4



Crea tu cuenta con los datos: **Nombre, correo electrónico y teléfono.**

SOBRE LA
ANÁHUAC MAYAB

PROCESO DE
INSCRIPCIÓN

CONTACTO

CONTACTO

WA/ (981) 160 1096

TEL/ (999) 942 4800

MAIL/ posgrado.merida@anahuac.mx

WEB/ merida.anahuac.mx/educacion-continua

Continúa tu

crecimiento profesional

ANÁHUAC
Educación Continua
MÉRIDA