

DIPLOMADO

**MINDFULNESS Y
BIENESTAR PERSONAL**



Visita nuestra Web

www.almenarasalud.edu.pe

Visión General del Diplomado

INTRODUCCIÓN AL DIPLOMADO

El presente diplomado es importante porque busca brindar conocimientos y herramientas de mindfulness orientadas al manejo adecuado del estrés, favoreciendo el equilibrio emocional, la relajación y el bienestar personal.

DESCRIPCIÓN DEL DIPLOMADO

El mindfulness permite desarrollar una mayor atención y conciencia sobre los pensamientos, emociones y experiencias del momento presente. Este diplomado aborda fundamentos y técnicas de atención plena, relajación y manejo del estrés, proporcionando herramientas que pueden contribuir a reducir la tensión, mejorar el bienestar emocional y afrontar de manera más adecuada las situaciones estresantes de la vida cotidiana.

DIRIGIDO A

- El presente diplomado está dirigido a profesionales y estudiantes del área de salud, docentes, terapeutas, trabajadores y personas interesadas en el bienestar personal, así como al público en general que desee adquirir conocimientos y herramientas para el manejo del estrés mediante mindfulness.

OBJETIVO DEL DIPLOMADO

- Conocer los fundamentos del mindfulness y la atención plena.
- Identificar técnicas de mindfulness orientadas al manejo del estrés.
- Comprender la importancia de la relajación y el equilibrio emocional.
- Desarrollar herramientas que favorezcan el bienestar personal y una mejor gestión del estrés.



Mindfulness para el Bienestar Integral



UNIDAD 01

- Anatomía, osteología y Miología



UNIDAD 02

- Piel, exfoliación y masaje



UNIDAD 03

- Mindfulness



UNIDAD 04

- La importancia de las emociones



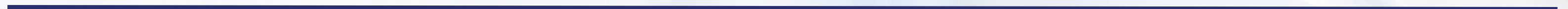
UNIDAD 05

- Inteligencia emocional

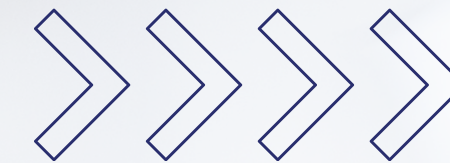


UNIDAD 06

- Control de emociones negativas



Masajes y Aromaterapia para el Bienestar



UNIDAD 01

- Aceites esenciales en la aromaterapia



UNIDAD 02

- Baño aromaterapeutico



UNIDAD 03

- Aromaterapia energetica



UNIDAD 04

- Aromaterapia y tratamientos



UNIDAD 05

- Teoria del masaje sueco



UNIDAD 06

- Teoria de la silla ergonomica



Reflexología Aplicada al Bienestar Emocional



UNIDAD 01

- Tecnicas basicas de presion en reflexologia



UNIDAD 02

- Tecnicas de calentamiento en reflexologia



UNIDAD 03

- Reflexologia podal



UNIDAD 04

- Reacciones al masaje terapeutico



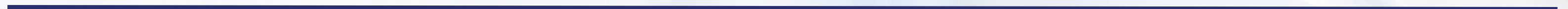
UNIDAD 05

- Manejo de estres



UNIDAD 06

- Psicoterapia y Mindfulness





Material educativo elaborado por el equipo de docentes para uso pedagógico en las aulas virtuales de la Escuela.





METODOLOGÍA

MÉTODO DEL CASO -> BASADO EN LA EXPERIENCIA

CERTIFICACIÓN

- Al culminar el curso de cada Diploma de forma satisfactoria, usted recibirá un certificado por 200 horas lectivas a nombre de la Escuela de Salud Guillermo Almenara
- Al culminar el bloque de cursos pertenecientes al Diplomado, usted recibirá un diploma por 600 horas lectivas a nombre de la Escuela de Salud Guillermo Almenara
- Tanto los Certificados como el Diplomado virtual se mostrarán de forma automática dentro de la plataforma al termino del curso y de las evaluaciones de forma satisfactoria (Nota Mayor o igual a 14) listos para que puedan ser impresos sin ningún costo adicional.
- Si el alumno solicita los certificados en físico deberá tener en cuenta las tarifas establecidas por la institución.



MODALIDAD DE ESTUDIOS

Contamos con programas académicos flexibles y con facilidad de uso para nuestros alumnos, lo cual le permite aprender desde cualquier ubicación geográfica y a su propio ritmo; tomando en cuenta las condiciones y estilos de vida de las personas modernas e innovadoras que aprovechan las ventajas de la tecnología en su formación sin dejar de lado la calidad educativa y la actualización continua. Nuestro sistema de estudios se encuentra organizada en bloques y unidades académicas de forma asincrónica (Sin coincidencia temporal, un video como ejemplo).

PLANA DOCENTE

Contamos con un equipo de profesionales con grado de Maestro y Doctor, en cada una de las especialidades en las que se imparte la educación, los cuales cuentan con experiencia comprobada tanto en trayectoria y a sus habilidades directivas en reconocidas instituciones

NOSOTROS

MISIÓN

Ser un centro de Educación líder en el campo de la salud y bienestar con proyección global; a través de programas académicos alineados a su formación, mediante un sistema de aprendizaje especializado de calidad y el respeto por el medio ambiente.

VISIÓN

Somos una institución que brinda servicios de capacitación y especialización a profesionales y público en general con interés en el sector salud de calidad con valores, comprometidos en su desarrollo en beneficio de la sociedad y bienestar con vocación de servicio y visión global.





Informes e Inscripciones

Oficina Central: Lima

Correo: info@almenarasalud.edu.pe
www.almenarasalud.edu.pe

