



DIPLOMADO EN SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL



**CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y
FORMACIÓN CONTINUA DEL
CLAUSTRO GÓMEZ**



Reseña

*El **Centro de Investigación y Formación Continua del Claustro Gómez**, como subdivisión de la **Fundación Social Educativa y Cultural del Claustro Gómez**, es una entidad sin fines de lucro (OSFL) reconocida por el Ministerio de Gobierno, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud por su impacto en la salud, educación y la investigación.*

*Enfocados en la **educación no formal** y la **educación continua**, ofrecemos una amplia gama de programas que incluyen **talleres, diplomados, seminarios, congresos, conferencias y cursos**. Estos programas están diseñados para actualizar y perfeccionar las habilidades de los profesionales en diversas áreas, adaptándose a las necesidades actuales del mercado laboral y del conocimiento.*

*Además, nuestro equipo de **docentes voluntarios, tanto nacionales como internacionales**, aporta una visión global y diversa, enriqueciendo la experiencia de aprendizaje con enfoques innovadores y prácticos. Nos enorgullece ser pioneros en **educación a distancia** e impulsar la **producción científica** como parte esencial de nuestro compromiso con la formación de calidad.*

Si deseas ampliar tus conocimientos, mejorar tus competencias profesionales y participar en programas de alto impacto educativo, ¡te invitamos a inscribirte y formar parte de una comunidad que lidera el futuro de la educación continua!



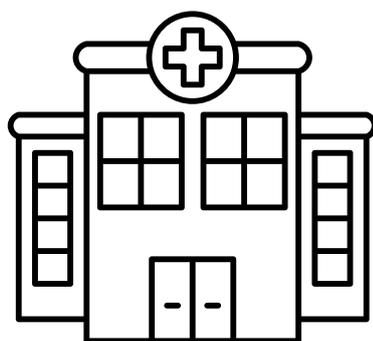
Pensum y Plan Curricular

El Diplomado en Salud y Bienestar Integral está diseñado para capacitar a los participantes en la promoción de un estilo de vida saludable y el bienestar emocional. A través de la integración de enfoques físicos y mentales, este programa ofrece herramientas prácticas para mejorar la calidad de vida, abordando tanto el cuerpo como la mente en la búsqueda de un equilibrio integral.

Duración

200 horas académicas

100% Virtual (Asincrónico con clases magistrales en vivo)





Objetivo General

Capacitar a los participantes en la promoción de hábitos saludables y el bienestar emocional, integrando enfoques físicos y mentales para mejorar la calidad de vida y el equilibrio integral.

Objetivos Específicos

- *Desarrollar estrategias para fomentar hábitos alimenticios y de actividad física saludables, contribuyendo al bienestar físico de los participantes.*
- *Capacitar en técnicas de manejo del estrés y bienestar emocional, integrando prácticas de mindfulness y resiliencia.*
- *Aplicar un enfoque holístico para el equilibrio entre la salud física y mental, promoviendo un estilo de vida integral y sostenible.*





Perfil del Estudiante

El estudiante del Diplomado en Salud y Bienestar Integral es un profesional de la salud, coach de bienestar, o cualquier persona interesada en adquirir conocimientos y habilidades para mejorar su bienestar integral y el de los demás. Busca herramientas prácticas para integrar salud física y emocional en su vida diaria y en su práctica profesional.

Beneficios del Diplomado

Este diplomado brinda a los participantes una comprensión profunda y práctica del bienestar integral, combinando estrategias de salud física con técnicas de manejo del estrés y bienestar emocional. Al finalizar, los estudiantes estarán capacitados para aplicar un enfoque holístico en su vida personal y profesional, promoviendo un estilo de vida equilibrado y saludable.



Plan de Estudios



CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y
FORMACIÓN CONTINUA DEL
CLAUSTRO GÓMEZ



Módulo 1: Fundamentos del Bienestar Integral

- Conceptos clave de la salud y el bienestar integral.
- Principios de equilibrio entre cuerpo y mente.
- Importancia de la prevención en la salud integral.



Módulo 2: Alimentación Saludable y Nutrición

- Fundamentos de una dieta equilibrada y saludable.
- Nutrición y su impacto en la salud mental y física.
- Planificación de dietas para estilos de vida activos.



Módulo 3: Actividad Física y Salud

- Beneficios de la actividad física regular.
- Diseño de programas de ejercicio personalizados.
- Relación entre actividad física y bienestar emocional.



Módulo 4: Manejo del Estrés y Bienestar Emocional

- Estrategias para la gestión del estrés en la vida diaria.
- Técnicas de mindfulness y meditación.
- Desarrollo de resiliencia y bienestar emocional.



Módulo 5: Enfoque Holístico para la Salud Integral

- Integración de prácticas de salud física y mental.
- Métodos para mantener un equilibrio entre cuerpo y mente.
- Casos prácticos de éxito en salud integral.



Plan de Estudios



CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y
FORMACIÓN CONTINUA DEL
CLAUSTRO GÓMEZ



Módulo 6: Salud Preventiva y Estilos de Vida Sostenibles

- Estrategias de prevención para la salud a largo plazo.
- Creación de hábitos sostenibles de bienestar.
- Educación y promoción de la salud integral en comunidades.



Módulo 7: Evaluación y Seguimiento del Bienestar Integral

- Métodos para evaluar el bienestar físico y emocional.
- Monitoreo y ajuste de planes de bienestar.
- Herramientas para el seguimiento y mejora continua del bienestar integral.





Requisitos de Aprobación

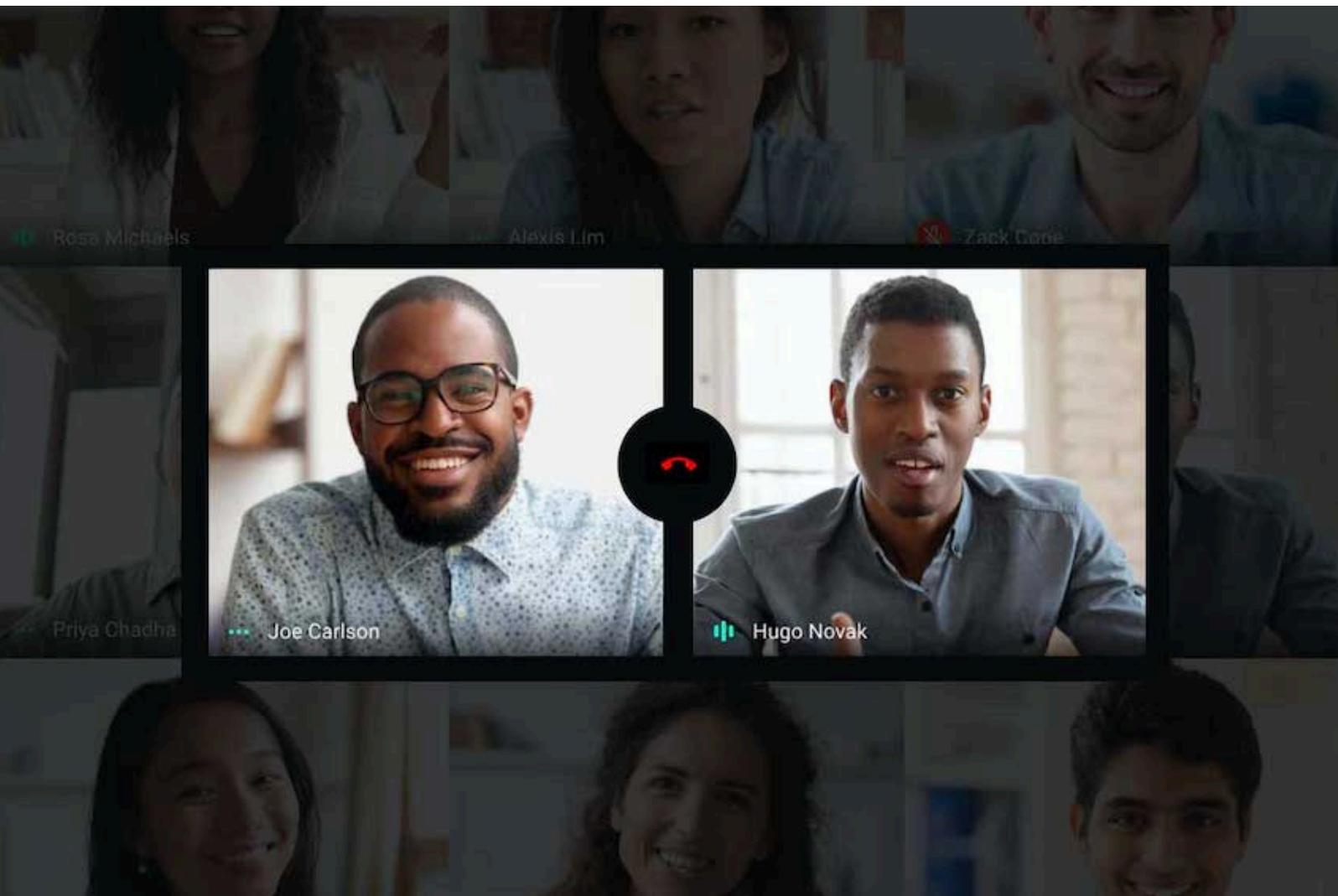
- *Se tiene que obtener más del 70% de las diferentes actividades asincrónicas que se encuentran en la plataforma.*
- *Haber observado las clases, ya sea en vivo o grabadas.*
- *Entregar artículo científico que será desarrollado durante el programa.*
- *Entregar video de sustentación del artículo científico.*





Modalidad de Estudio

La modalidad **one to one** te permite avanzar a tu propio ritmo durante dos meses de formación asincrónica a través de nuestra plataforma, con acceso continuo a un tutor para resolver cualquier duda. Al completar tus actividades y estudios, tendrás una cita para un encuentro en vivo con un especialista, quien te brindará una clase magistral exclusiva sobre los diferentes módulos. Esta clase será organizada de acuerdo a tu disponibilidad, garantizando una experiencia personalizada y adaptada a tus necesidades.





Modalidad de Estudio

En la modalidad **Hybrid Group**, tendrás acceso a la formación a la que te matriculaste por convocatoria, combinando trabajo sincrónico y asincrónico junto a un grupo de compañeros. Participarás en encuentros en vivo a través de nuestra plataforma con un docente cada fin de semana, siguiendo el horario establecido por el centro, lo que te permitirá avanzar en equipo mientras disfrutas de la flexibilidad del aprendizaje híbrido.

