



Fundación Proyecto Esdras, A.C.

Dedicados a Estudiar, Enseñar y Practicar

División Desarrollo Humano

“DIPLOMADO EN BIENESTAR PSICOLÓGICO” - 2022

OBJETIVOS

Objetivos Generales:

Contar con herramientas científicas y prácticas que contribuyan a la salud mental y el Bienestar Psicológico a través de un proceso y metodologías comprobadas basadas en técnicas Cognitivo Conductuales y de la Psicología Positiva.

Contribuyendo a: Eliminar la depresión, disminuir la ansiedad, la neurosis y el estrés.

Objetivos Módulo 1:

Crecimiento Interpersonal de cada participante, modificando los pensamientos y conductas que limitan su propio Bienestar, sustituyéndolos por otros dirigidos a mejores resultados; ser capaces de experimentar en sus vidas Bienestar a nivel psicológico, afectivo y conductual, evaluando la propia vida como satisfactoria y actuando de modo funcional.

Objetivos Módulo 2:

Mejorar las Relaciones Interpersonales, modificando los pensamientos y conductas que limitan sus relaciones funcionales y saludables en el entorno familiar, social y laboral; que los participantes sean capaces de experimentar en sus vidas el Bienestar Integral a nivel psicológico y conductual, a través de la relación productiva con su entorno.

REQUISITOS, PRECIO Y FORMAS DE PAGO

Requisitos:

1. Llenar el formato de ingreso en la página “**Contacto y Pagos**” de nuestro website.
2. Acceso a correo electrónico, internet y computadora o dispositivo móvil (celular, tablet).

Precio especial post-COVID-19: **\$3,000.00 pesos mexicanos (\$150.00 USD aprox.).**

Planes de pago:

1. **Inscripción de \$1,000.00 pesos mexicanos** a más tardar el **lunes 18/jul/2022** (fecha de inicio).
2. **Dos pagos parciales de \$1,000.00 pesos mexicanos: lunes 19/sept/22 y lun 28/nov/22.**
3. O bien, un **pago total único por anticipado con 10% de descuento (\$2,700.00 pesos).**

Formas de pago (avisar siempre a mario.regalado@fpesdras.org una vez hecho el pago).

- Sucursal: 4719. Cuenta: 142015. CLABE: 002180471901420155. Banco: Banamex. A nombre: de Fundación Proyecto Esdras, A.C.
- Con tarjeta de crédito o débito internacional a través del sistema PayPal desde la página “**Contacto y Pagos**” del website **www.fpesdras.org**. Se añadirá un cargo de 5% extra.
- **NO HAY REEMBOLSOS DE NINGÚN TIPO UNA VEZ HECHO EL PAGO.**

Facturas digitales: envíanos datos fiscales con uso CFDI en cuanto se haga el pago.



Fundación Proyecto Esdras, A.C.

Dedicados a Estudiar, Enseñar y Practicar

ESTRUCTURA DEL CURSO:

- 2 módulos de 9 y 11 sesiones semanales (2.5 horas cada una) = 20 sesiones, 50 horas clase,
- Sesiones los días lunes de las 19.30 a las 22.00 hrs. tiempo CDMX.
- **Inicio: LUNES 18 DE JULIO 2022.**

TEMARIO GENERAL

Módulo 1: Construye tu Bienestar Psicológico.

1. El pensamiento y su relación con el bienestar/ felicidad. Enfoque Cognitivo Conductual ABC
2. Optimismo, imaginación y bienestar. Estrategias de Reestructuración de Esquemas.
3. Debate y las conclusiones funcionales para el éxito. El sabotaje y la resistencia cambio.
4. Consciencia de uno mismo. Autoaceptación y Autoeficacia.
5. La importancia de liberarse de la acción pasada. El perdón.
6. Centrarse en el presente. Flujo. Afrontamiento del estrés. Estrategias para disfrutar más.
7. El poder de la voluntad. El establecimiento de metas y la reestructura mental para lograrlas.
8. Tres rasgos de la felicidad: Gratitud, Generosidad y Aceptación Incondicional del otro.
9. Religión y espiritualidad como vías para el Bienestar.

Módulo 2 Construye tu Entorno: Crecimiento Interpersonal

1. Mi Esquema. Autoestima como actitud. El Auto Respeto y el Respeto de los otros hacia Mí.
2. Reescribir mi historia. Psicoterapia Cognitivo Narrativa. Influencia del pasado en el entorno.
3. Control emocional. Vencer la Ansiedad y el Pánico. Afrontamiento de Crisis; La Resiliencia.
4. Cómo superar la extrema necesidad de aprobación. Relaciones funcionales.
5. El Amor Racional. Amor Súper Romántico; Amor Obsesivo; Celos y Compulsión.
6. El odio, la ira y otros aspectos de rechazo hacia los demás. Afrontar la ingratitud.
7. El Bienestar Familiar. El matrimonio. Los hijos.
8. Bienestar Laboral. Superar el posponer. El trabajo y el sentimiento de valía. Perfeccionismo.
9. Las relaciones laborales: jefe- colaborador; trabajo en equipo. Éxito profesional.
10. El Concepto del todo como Uno. Aspectos espirituales, ecológicos, interpretación de Dios.
11. Objetivos Potenciales para la Autorrealización. Sentido y propósito