

Curso Universitario en Avances en el Crecimiento Personal



Información sobre el programa formativo

- ✓ **Horas de formación:** 300
- ✓ **Créditos ECTS:** 12
- ✓ **Duración:** El alumno dispondrá de un tiempo mínimo de 1 mes para realizar el curso universitario y un máximo de 6 meses.

La vida nos trae situaciones que no nos gustan, que estamos sufriendo, pero la verdad es que estas adversidades no son tan negativas como usted cree, en realidad, son la semilla de su crecimiento interno. Las crisis pueden transformar toda tu vida y es por eso que es importante saber cómo crecer en la adversidad. Este curso no es el típico donde se tratan las crisis y cómo tratarlos, pero es una exploración profunda de sí mismo y, para eso, viajamos los cuatro pilares básicos en los que se basa su salud emocional: L. Espíritu, Cuerpo, Corazón y energía. Lo primero te ayudará a comprender mejor su mente a través de emociones, pensamientos y un diálogo de auto-diálogo.

El segundo pilar está construido sobre el cuerpo, que refleja todas las emociones que sentimos y que podemos venir y encontrarnos mejor y también para relajarnos y encontrar tranquilo en una crisis emocional completa. Nuestro viaje continuo para el tercer pilar, el corazón. Más allá de su función mecánica, el corazón es el centro de las emociones agradables y que vibran altas. Finalmente, entraremos en su energía porque necesitas saber que eres un ser enérgico. Por lo tanto, verá tradiciones en millones y los últimos avances en la ciencia para explorar con usted esta parte de la energía. Con todo esto, aprenderás a conocerte mejor y caminar hacia una vida en la que te sientas feliz de vivir, donde puedes sentir una profunda gratitud.



Certificación: Universidad Europea Miguel de Cervantes



Los alumnos que realicen un **Máster, Experto Universitario o Curso universitario de especialización online Título Propio de la Universidad Europea Miguel de Cervantes (UEMC)** recibirán, una vez finalizado, un diploma expedido en créditos y horas. Este documento es únicamente emitido por la universidad certificadora de las actividades formativas, es decir, por la UEMC y no tendría ningún coste adicional. Los diplomas acreditados por la UEMC no llevarán categoría profesional.

UEMC en ningún caso expedirá el título correspondiente al programa formativo si no ha transcurrido el tiempo mínimo desde la matrícula del alumno. Una vez transcurrido el tiempo mínimo que exige la universidad y finalice la edición, se procederá a solicitar el diploma a la Universidad, la cual suele tardar en remitir los diplomas de los cursos de especialización unos cuatro meses y de seis a nueve meses cuando se trata de máster o expertos universitarios. Igualmente los alumnos una vez realizada la formación, podrán solicitar un certificado provisional expedido por ESHE a la espera de recibir el diploma de la Universidad Europea Miguel de Cervantes.

Los alumnos recibirían, al realizar las formaciones, un diploma como el del ejemplo:



Parte delantera del diploma de un máster o experto



Parte trasera del diploma de un máster o experto

¿A quién va dirigido?

Este programa formativo online / a distancia está dirigido a todo aquel personal, como pueden ser:

- Graduados en trabajo social.
 - Graduados en enfermería.
 - Graduados en psicología.
 - Graduados en medicina.
 - Graduados en fisioterapia.
 - Graduados en ciencias de la actividad física y el deporte.
 - Graduados en farmacia.
 - Graduados en biomedicina básica y experimental.
-
- Graduados en genética.
 - Graduados en bioinformática.
 - Graduados en biología humana.
 - Graduados en biología sanitaria.
 - Graduados en biomedicina.
 - Graduados en ciencias biomédicas.
 - Graduados en logopedia.
 - Graduados en ciencia y tecnología de los alimentos.
 - Graduados en nutrición humana y dietética.
-
- Graduados en odontología.
 - Graduados en óptica y optometría.
 - Graduados en óptica, optometría y audiología.
 - Graduados en podología.
 - Graduados en terapia ocupacional.
 - Graduados en veterinaria.
 - Graduados en ciencia y salud animal.
 - Graduados en ciencia y producción animal.

De la misma forma este programa formativo a distancia también está dirigido a todos aquellos **auxiliares o técnicos superiores** con categorías profesionales como pueden ser:

- Técnico Superior en Anatomía Patológica Y Citología.
 - Técnico Superior en Higiene Bucodental.
 - Técnico Superior en Laboratorio de Diagnóstico Clínico.
-
- Técnico Superior en Medicina Nuclear.
 - Técnico Superior en Radiodiagnóstico.
 - Técnico Superior en Radioterapia.
-
- Técnico en Cuidados Auxiliares Enfermería.
 - Técnico Auxiliar de Farmacia.

Objetivos

Generales

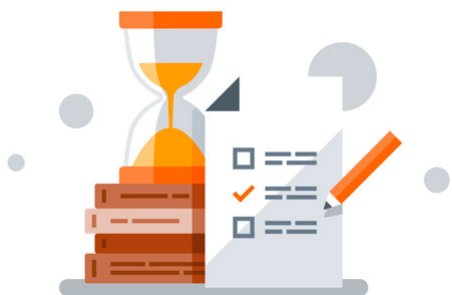
- Comprender el camino del crecimiento interior.
- Conocer el primer pilar para lograr el crecimiento personal, en este caso "*la mente*".
- Entender el segundo pilar para lograr un correcto crecimiento personal, en este caso "*el cuerpo*".
- Saber el tercer pilar para lograr un correcto crecimiento personal, en este caso "*el corazón*".
- Comprender el cuarto pilar para lograr un buen crecimiento personal, en este caso "*la energía*".
- Enter el programa de 8 semanas para lograr el crecimiento en la adversidad.

Inscribirme



Requisitos para la inscripción

- DNI, TIE o Pasaporte.
- Documento de pago de tasas de matrícula.



La evaluación estará compuesta de **56 test** de opción alternativa (A/B/C).

El alumno debe finalizar esta formación online y hacerlo con aprovechamiento y superando al menos un 50% de los tests planteados en el mismo, que se realizarán a través de la plataforma virtual online.

Contenidos

Tema I: El camino del crecimiento interior

- La enfermedad nos ayuda a evolucionar:
 - ¿Podemos separar el cuerpo de la mente?
 - El estrés como origen de enfermedades:
 - ¿Cómo influye el estrés en las enfermedades físicas?
 - ¿Cómo influye el estrés en los problemas emocionales?
 - Cómo responsabilizarnos de nuestra salud:
 - El poder de sanar nuestro cuerpo.
 - El poder de sanar nuestra mente.
 - El poder de sanar nuestro corazón:
 - Escondernos del mundo.
 - Crecer internamente.
 - Florecer externamente y compartir lo aprendido.
 - Sé tu mayor apoyo ante la adversidad.
 - Los cuatro pilares del crecimiento personal.
-

Tema II: Primer pilar: La mente

- Los pensamientos: productos de la mente:
 - ¿Qué es el ciclo emociones-pensamientos-autodiálogo?:
 - Fase 1. Emoción.
 - Fase 2. Pensamientos
 - Fase 3. Auto-diálogo.
 - Observar nuestros pensamientos:
 - Rumiaciones.
 - Pensamientos predictivos.
 - Pensamientos retrospectivos.
 - Aceptar los pensamientos y crear producciones mentales positivas:
 - La impermanencia todo lo cubre...
 - La ecuanimidad - aprendiendo a sobrevolar las nubes.
 - Liberarnos del apego a nuestra mente.
 - El deseo y la insatisfacción.
 - No apegarnos al resultado de nuestros actos.
 - El sufrimiento es una experiencia universal.
- El auto-diálogo: conversando con uno mismo:
 - Creencias limitantes.
 - Creencias potenciadoras.
 - ¿Las palabras tienen poder?
 - Observar e identificar nuestro auto-diálogo.
 - Aprender a regular las conversaciones con nosotros mismos:
 - Respira.
 - Escúchate de manera plena y consciente.
 - Identifica tus fortalezas.
 - Cambia tu vocabulario habitual.
 - Mantén conversaciones positivas contigo mismo.
 - Localizar y hablar con tu niño interior.
 - Escríbete una carta de amor.
- Las emociones: energía en movimiento:
 - Observar y aceptar nuestras emociones.
 - Regulación emocional y pasos para crear estados emocionales llenos de serenidad.

- Herramientas de regulación emocional instantánea:
 - Regular la emoción:
 - Respira conscientemente.
 - Respiración de emergencia.
 - Regular el pensamiento:
 - Aceptar las emociones.
 - Pensamientos positivos
 - Conversando con las emociones.
 - Promover emociones positivas de manera consciente.
 - Regular las sensaciones físicas:
 - Respira.
 - Salir al aire libre y movilizar el cuerpo.
 - Regular las conductas:
 - Comunicación asertiva.
 - Expresión emocional.
 - Deja que la emoción siga su camino.
 - Herramientas para mantener mi equilibrio emocional:
 - Shinrin-Yoku o “Baño forestal”.
 - Perdonarnos para sanarnos a través de Ho’oponopono.
 - Darnos tiempo y no hacer nada.
 - Practicar yoga.
 - Meditar.
 - La atención: el faro que guía tu vida:
 - El arte de centrarnos en el presente:
 - Todo fluye, nada permanece...
 - Mantener la serenidad en plena tormenta, el secreto de la ecuanimidad.
 - Desarrollar la “mente del principiante”.
 - Mi identidad cambia constantemente.
 - Aceptando la existencia del sufrimiento.
 - Aceptarlo todo para hallar la serenidad.
 - Prácticas cotidianas de atención plena:
 - Práctica formal. La meditación.
 - Práctica informal. Traer nuestra conciencia al presente.
-

Tema III: Segundo pilar: El cuerpo

- Escuchar a nuestro cuerpo.
- Familiarizándonos con el cuerpo y sus funciones:
 - Respiración.
 - Latido del corazón.
 - El cerebro.
 - Ciclo vigilia-sueño.
 - Ciclos hormonales.
 - ADN.
- Convivir con el dolor:
 - Debes saber que tú no eres víctima de tu cuerpo ni de tu mente.
 - ¿Qué podemos hacer para regular nuestro dolor más allá de los fármacos?:
 - Aceptar el dolor.
 - Crear un espacio para el dolor.
 - Estar presentes en nosotros mismos también ante el dolor.

- Exteriorizar y comunicarte con el dolor.
 - Regular tu atención.
 - Cambia tu actitud hacia el dolor.
 - Técnicas para contactar y hablar con nuestro cuerpo:
 - Meditación de escáner corporal o body-scan.
 - Conversar con nuestro cuerpo.
 - Abrazando al cuerpo y a nuestra esencia.
 - Escribir una carta al cuerpo.
 - Creando felicidad en tu cuerpo a través de la sonrisa.
-

Tema IV: Tercer pilar: El corazón

- El poder del corazón:
 - ¿El corazón y el cerebro conversan?:
 - El corazón y el desarrollo de la resiliencia.
 - ¿Nuestro corazón crea un campo electromagnético?
 - ¿La respiración es capaz de influir en cómo funciona nuestro corazón?
 - ¿Qué es la intuición?:
 - La intuición y el corazón.
 - La intuición y el estómago.
 - ¿Qué son las sincronicidades?
 - La coherencia cardiaca.
 - El corazón emocional: creando amor desde nuestro interior:
 - Amor:
 - Estando presentes:
 - Estar presentes con nosotros mismos.
 - Estar presentes con otros.
 - Escuchando y acompañando.
 - Cuidando.
 - Queriéndonos a nosotros mismos.
 - Pequeños gestos de amor.
 - Meditar.
 - Gratitud.
 - Compasión.
 - Bondad amorosa.
 - Esperanza.
 - Humildad.
 - Paciencia y perseverancia.
 - Alegría y felicidad.
-

Tema V: Cuarto pilar: La energía

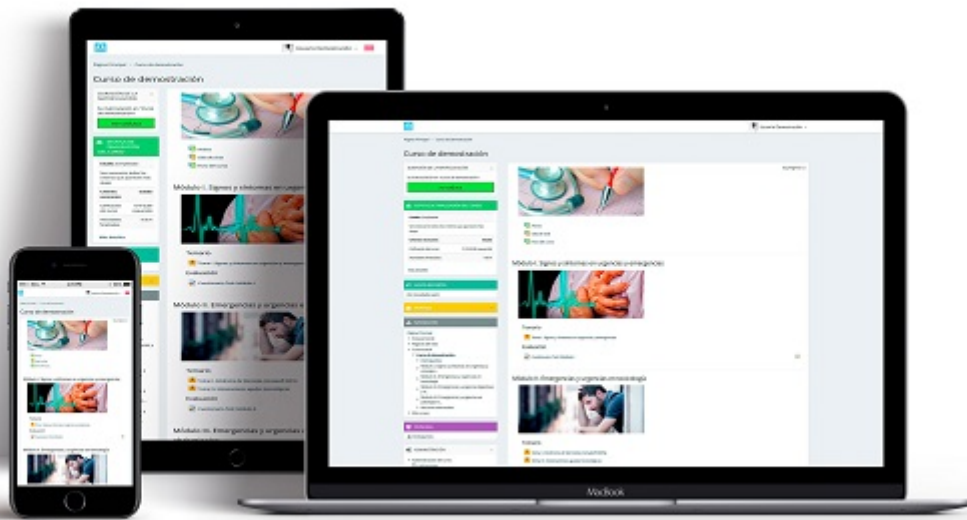
- Vivimos en un campo cuántico donde todo es energía:
 - Todo es posible.
 - Todo es incertidumbre.
 - Todo es uno.
 - Somos arquitectos de nuestra vida.
 - Solo existe el presente
- La energía vital y el cuerpo sutil:

- Prana en el hinduismo.
 - Chi en China.
 - Genki en Japón.
 - ¿Qué es el cuerpo sutil?
 - Cambiando la vibración de nuestra energía vital:
 - Yoga.
 - Meditación.
 - Respiración – Pranayama.
 - Qigong y Tai-Chi.
 - Regulación emocional.
 - Mejora de la salud física.
 - Dedicarte tiempo.
 - Sentir emociones que vibran alto.
 - Contactando con nuestra espiritualidad:
 - El propósito de la vida.
 - ¿La conciencia individual forma parte de una conciencia global?
 - Trascender nuestro cuerpo físico.
 - Trascender el yo.
 - La realidad es una ilusión.
 - Sentido de conexión.
 - El enigma de la muerte.
 - ¿Hemos vivido otras vidas?
 - ¿Cómo puedo explorar mi espiritualidad?
 - Comentarios finales sobre el libro.
-

Tema VI: Programa de ocho semanas para crecer en la adversidad

- Semana 1 - Los pensamientos:
 - Rellenar el auto-registro de pensamientos del anexo I.
 - Aceptar la presencia de los pensamientos desde el presente.
- Semana 2 - El autodiálogo:
 - Identificar mis creencias limitantes.
 - Rellenar el auto-registro de pensamientos del anexo II.
 - Realizar diferentes ejercicios para modificar el auto-diálogo.
- Semana 3 - Las emociones:
 - Explorar tus emociones.
 - Regular las emociones en el momento en que las sientes.
 - Realizar actividades que promueven tu equilibrio emocional.
- Semana 4 - El cuerpo:
 - Escuchar a tu cuerpo.
 - Familiarízate con el funcionamiento de tu cuerpo.
 - Comunicarte y comprender a tu dolor físico.
 - Realiza otros ejercicios para contactar y comunicarte con tu cuerpo.
- Semanas 5 y 6 - El corazón:
 - Hacerte consciente del poder del corazón.
 - Creando coherencia entre tu corazón y cerebro.
 - Aprender a crear emociones agradables que vibran alto:
 - Amor.
 - Gratitud.
 - Compasión.

- Bondad amorosa.
- Esperanza.
- Paciencia y perseverancia.
- Alegría y felicidad.
- Quinta semana - contactando con el corazón y cultivando el amor.
- Sexta semana - cultivando emociones agradables.
- Semana 7 - Vivir en el presente:
 - Principios para vivir en el presente.
 - Practicar de manera formal e informal la atención plena.
- Semana 8 - Contactar con la energía vital y tu espiritualidad:
 - Leer e integrar la idea de que vivimos en un universo donde todo es energía.
 - Leer sobre el cuerpo sutil o energético y los chakras.
 - Comenzar a cambiar la vibración de tu energía vital.
 - Explora tu espiritualidad.
- Consolidando lo aprendido:
 - Técnicas de mantenimiento que se deben practicar habitualmente.
 - Técnicas específicas ante necesidades concretas.



El desarrollo del programa formativo se realiza a distancia, el alumno dispondrá de los contenidos en formato PDF y realizará la evaluación en la plataforma online, esta plataforma está operativa 24x7x365 y además está adaptada a cualquier dispositivo móvil. El alumno en todo momento contará con el apoyo del departamento tutorial. Las tutorías se realizan mediante email (atenciontutorial@eshe.es) o través del sistema de mensajería que incorpora la plataforma online. Dentro de la plataforma encontrarás:

- Guía de la plataforma.
- Foros y chats para contactar con los tutores.
- Temario.
- Resúmenes.
- Vídeos.
- Guías y protocolos adicionales.
- Evaluaciones.
- Seguimiento del proceso formativo.

Inscribirme

