



PROGRAMA WELLNESS: Nutrición & Salud Mental

“Búsqueda constante del
Equilibrio imperfecto en la vida”

Jnampic



-INSCRIPCIONES ABIERTAS-

EELA | **U** UNIVERSIDAD
HEMISFERIOS

Introducción

En busca del **equilibrio personal y profesional**. En este programa, nos adentraremos en **un enfoque holístico para alcanzar el bienestar integral**, comprendiendo que tanto nuestra vida profesional como personal están entrelazadas y tienen un impacto significativo en nuestra calidad de vida.

En el mundo actual, a menudo nos encontramos atrapados en una rutina agitada, donde las demandas laborales y personales pueden generar estrés y

desequilibrio. En este Programa, **aprenderemos a encontrar la armonía entre ambos aspectos de nuestra vida, reconociendo que una salud óptima y un rendimiento efectivo no pueden lograrse sin la atención adecuada a nuestros cuerpos, mentes y emociones.**



A lo largo de esta experiencia, nos sumergiremos **en el conocimiento de una nutrición** consciente que nos brinde la energía necesaria para afrontar los retos profesionales y personales con vitalidad y claridad mental. Entenderemos cómo los hábitos alimenticios pueden afectar nuestro rendimiento y bienestar general.

Además, exploraremos **la importancia de la salud mental y la gestión emocional como cimientos para el equilibrio en todas las áreas de nuestra vida**. Aprenderemos prácticas y técnicas para manejar el estrés, mejorar nuestra autoestima y promover una actitud positiva ante los desafíos que enfrentamos a diario.

Objetivos del Programa

1.

Crear conciencia sobre la importancia del equilibrio entre lo personal y lo profesional: Uno de los principales objetivos del curso es que los participantes tomen conciencia de la relevancia de mantener un equilibrio adecuado entre su vida personal y su vida laboral.

2.

Promover hábitos alimenticios saludables: El Programa busca educar sobre la importancia de una nutrición adecuada para mantener una buena salud y bienestar en general. Se enseñarán conceptos sobre alimentación consciente y la relación entre la dieta y el rendimiento tanto en el ámbito profesional como en el personal.

Este Programa no solo se trata de adquirir conocimientos teóricos, sino de **vivir una transformación real en tu bienestar y desarrollo personal**. Te acompañaremos en el camino para que puedas encontrar la integración entre tus ambiciones profesionales y tus necesidades personales, creando así una vida más satisfactoria y equilibrada.



3.

Gestionar el estrés y la ansiedad:

Uno de los objetivos clave será brindar herramientas y técnicas para manejar eficazmente el estrés y la ansiedad en diferentes situaciones de la vida. Aprender a lidiar con las presiones laborales y personales de manera saludable es esencial para mantener un equilibrio emocional y mental.

4.

Desarrollar habilidades de organización y administración del tiempo:

Para mantener el equilibrio entre lo profesional y lo personal, es crucial tener habilidades efectivas de organización y gestión del tiempo.

5.

Crear un plan personalizado de bienestar:

Al finalizar el Programa, los participantes estarán capacitados para desarrollar un plan de bienestar personalizado que aborde sus necesidades específicas. Este plan integrará prácticas de nutrición, actividad física, gestión del estrés y cuidado emocional, con el objetivo de lograr un equilibrio sostenible entre lo profesional y lo personal.





¿Por qué estudiar el Programa de Wellness: Nutrición & Salud Mental?

Estudiar **el Programa Wellness: Nutrición & Salud Mental** buscará un equilibrio entre lo profesional y la parte personal y tendrá numerosos beneficios significativos para tu vida.

- Mejora del bienestar integral
- Alimentación consciente
- Mayor productividad y rendimiento
- Reducción del estrés y la ansiedad
- Desarrollo de habilidades para el autocuidado
- Prevención de agotamiento y burnout
- Empoderamiento personal
- Resiliencia emocional
- Enfoque en la prevención de enfermedades.

En resumen, estudiar nuestro **Programa Wellness: Nutrición & Salud Mental** te brindará valiosas herramientas para mejorar tu calidad de vida en todos los aspectos y te empoderará para tomar decisiones informadas sobre tu bienestar y te permitirá disfrutar de una vida más saludable, satisfactoria y significativa.

¿Por qué estudiar en EELA & Universidad Hemisferios?

+ de 15.000 estudiantes han confiado en EELA & Universidad Hemisferios

Clases Online 100% EN VIVO

Plataforma Moodle para la revisión de Clases + Material

Networking

Docentes y Mentores nacionales y extranjeros expertos en el tema

Doble Certificación: EELA & Universidad Hemisferios

Visión + humana, + empática + centrada en el estudiante

¿A quién va dirigido?



Ejecutivos, gerentes y colaboradores que enfrentan altas demandas laborales y desean aprender a manejar el estrés y mantener un equilibrio entre su vida profesional y personal.



Emprendedores/as y dueños/as de negocios que han iniciado su propio negocio y buscan herramientas para mantener un equilibrio saludable entre la gestión empresarial y su bienestar personal.



Profesionales de la salud: Médicos, enfermeras, nutricionistas, psicólogos, terapeutas y otros profesionales de la salud que buscan mejorar su autocuidado mientras se ocupan del bienestar de sus pacientes.



Madres y padres: Padres y cuidadores que buscan equilibrar sus responsabilidades familiares con el cuidado de su salud física y mental.



Coachs, deportistas y atletas: Deportistas de diferentes niveles que desean optimizar su rendimiento físico y mental a través de una nutrición adecuada y una salud mental equilibrada.



Profesionales de la educación: Maestros y educadores que buscan herramientas para mantener un equilibrio entre su trabajo en el aula y su bienestar personal.



Profesionales que trabajan a distancia: Personas que trabajan de forma remota y desean aprender a administrar su tiempo y energía para mantener un equilibrio entre su vida laboral y personal.



Cualquier persona interesada en el bienestar personal: El programa está abierto a cualquier persona que desee mejorar su calidad de vida, independientemente de su ocupación o situación laboral.

Módulos de Estudio

Módulo 1:

Introducción al bienestar integral
(Duración: 3 horas)

- Concepto de bienestar integral y su importancia en la vida personal y profesional.
- Interconexión entre la salud mental, la nutrición y el bienestar general.

Módulo 2:

Nutrición consciente y saludable
(Duración: 6 horas)

- Fundamentos de una alimentación equilibrada y saludable.
- La relación entre la dieta y la salud mental.
- Planificación de comidas para el trabajo y el hogar.
- Alimentación consciente y cómo evitar comer emocionalmente.

Módulo 3:

Alimentación y emociones
(Duración: 3 horas)

- La relación entre la alimentación y las emociones.
- Cómo evitar comer emocionalmente y establecer una relación saludable con la comida.
- Alimentos que favorecen la salud mental y el bienestar emocional.

Módulo 4:

Gestión del estrés y la ansiedad
(Duración: 6 horas)

- Identificación de los factores estresantes en la vida cotidiana.
- Técnicas de relajación y respiración para reducir el estrés.
- Estrategias para manejar la ansiedad y evitar el agotamiento.
- Cultivando la resiliencia y la capacidad para afrontar desafíos.

Módulo 5:

Autocuidado y bienestar personal
(Duración: 6 horas)

- Importancia del autocuidado y su impacto en la vida diaria.
- Fomentando la autoestima y la autoaceptación.
- Prácticas de autocuidado y bienestar que pueden implementarse en la rutina diaria.

Módulo 6:

Integración de la vida personal y profesional
(Duración: 6 horas)

- Estableciendo metas y prioridades para lograr un equilibrio entre ambas áreas.
- Manejo efectivo del tiempo y la energía para evitar el agotamiento.
- Creación de un plan de bienestar personalizado y realista.

Módulo 7:

Actividad física y su impacto en el bienestar mental (Duración: 6 horas)

- Beneficios de la actividad física para la salud mental y el bienestar general.
- Incorporación de la actividad física en la rutina diaria, incluso en el ámbito laboral.
- Ejercicios y prácticas para mejorar el bienestar emocional.

Módulo 8:

Relaciones interpersonales y apoyo social (Duración: 3 horas)

- La importancia de las relaciones personales en el bienestar general.
- Comunicación efectiva y empatía en las relaciones interpersonales.
- Construcción y mantenimiento de una red de apoyo social.

Módulo 9:

Estrategias para un equilibrio holístico y sostenible (Duración: 3 horas)

- Revisión y consolidación de las estrategias aprendidas durante el Programa.
- Creación de un plan de acción personalizado para mantener el equilibrio entre lo profesional y lo personal en el futuro.



Claustro Docentes:

Daniela Parreño Tovar

- Nutricionista en NUSAVI C.L
- Nutricionista en CARDIOVASC
- Nutricionista Dietista en Ankara Medical Center
- Docente en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador
- **Formación Académica:**
 - Master, Nutrición Clínica y Deportiva - Pontificia Universidad Católica del Ecuador
 - Master en Dieta y Nutrición Humana - Universidad Autónoma de Barcelona
 - Educadora de Obesidad Infantil - Universidad Autónoma de Barcelona
 - Postgrado Tratamiento Dietético de Sobrepeso y Obesidad - Universidad de Barcelona.



María Elisa Romero Ordóñez

- Directora de Recursos Humanos - Clínicas de la Mujer, México
- Directora de Recursos Humanos - Inter-Con Security Systems, México
- Directora Nacional de Operaciones - GAS, México
- Directora Nacional de Recursos Humanos - México
- Directora de Recursos Humanos - Banco Capital S/A - Ecuador
- **Formación Académica:**
 - Psicología Industrial - PUCE Ecuador
 - Curso en Formación Digital, Capacitación Digital - Needed Education
 - MBA Maestría en Administración y Gestión de Empresas - UDLA Ecuador

Sandra de la Peña Góngora

- Nutricionista Independiente
 - Nutricionista Infantil - Nutriendo vidas
 - Nutricionista Funcional - CANE, Centro de apoyo nutricional especializado
 - Nutricionista - Tribu Mujer
 - Nutricionista - Come Consciente y Mercy For Animals
 - Nutricionista Infantil - Impulso Pedagógico Mexicano
 - Nutricionista - Instituto Nacional de Pediatría
- **Formación Académica:**
- Licenciatura, Alimentación nutrición y bienestar, general - Universidad Iberoamericana, Ciudad de México
 - Diplomado de nutrición infantil - Instituto de Medicina Deportiva Pediátrica A.C. (IMEDEPAC).
 - Diplomado de nutrición aplicada a gastronomía.
 - Certificación, Coach en cambio de hábitos por Instituto Hábitos
 - Diplomado en suplementación funcional.



Doble certificación:

EELA | **UNIVERSIDAD HEMISFERIOS** = **42 HORAS Certificadas**

Horario: Lunes a Jueves
19h00 a 22h00

VALOR DEL PROGRAMA

Aprovecha ahora \$347

FORMAS DE PAGO

Tarjeta de crédito: (hasta 6 meses sin intereses) \$397

Transferencia Bancaria: \$347

Ex alumnos EELA, Universidad Hemisferios: 20% de descuento

Nota: Para iniciar el programa debe cancelarse el 100% del valor total para ingresar a las clases online y a la plataforma Moodle



“

La **decisión** más importante
es **empezar.**

”

— **POSTULA AHORA** —

www.eelaedu.com

COMUNÍCATE CON NOSOTROS:

+593 98 727 5031 - Sandra Maldonado
admisiones_eo15@uhemisferios.edu.ec

EELA | **U** **UNIVERSIDAD**
HEMISFERIOS