



Mentes Saludables

Clinic Social Work / Psychotherapies / Nutrition / Coaching / Online Services

DIPLOMADO DE BIENESTAR / AUTO CUIDADO EMOCIONAL

CONFERENCISTAS

DR. CARLO BLANCO

DRA. NAYLU MARTINEZ

**16 HORAS DE EDUCACIÓN CONTINUA
8 ENCUENTROS EN LÍNEA DE 2 HORAS
CON EL AVAL DE FLORIDA GLOBAL UNIVERSITY**

Avalado por:



*Non-Degree Executive Training Program





PROGRAMA DEL DIPLOMADO

Semana 1

Lunes - 2 horas

Introducción / Presentación de participantes y de recursos

Tema 1: Inteligencia Emocional. ¿Qué es? ¿Cómo aprender a decir que NO? Establecer límites claros.

¿Qué es el autosabotaje?

-El autosabotaje son las acciones, pensamientos (conscientes o inconscientes) que impiden alguna meta en tu vida: el éxito, el amor, una relación de pareja entre otras.

¿Cómo se manifiesta?

- Postpones todo: Retrasas las cosas y no las terminas.
- Eres perfeccionista: Quieres hacerlo todo perfecto, pero al final, o no lo haces, o no completas las acciones.
- Usas excusas para todo: Para no conseguir tu metas, te inventas muchas excusas.
- Promesas incumplidas: Te propones hacer algo y terminas haciendo otra cosa.

¿Por qué nos autosaboteamos?

Puede haber muchas causas para hacerlo:

- Tenemos una baja autoestima y no nos sentimos capaces.
- Miedo al fracaso. No queremos enfrentar el fracaso por eso mejor, no lo intentamos.
- No sabemos bien que es lo que queremos. Miedo a salir de la zona de confort. Nos sentimos más cómodos en lo que conocemos que enfrentarnos a los cambios.
- Tenemos creencias limitantes. "No soy muy bueno..", "Si tengo éxito me van a tener envidia", "No merezco tener éxito."

Envío de grabación

Jueves 2 horas

¿Por qué hay tantos profesionales muy brillantes y sucesivos pero con vidas familiares hechas un desastre?

Síndrome del Salvador.

-Es una condición psicológica en el que las personas con este síndrome establecen relaciones con personas que necesitan apoyo o ser salvadas de algo o alguien. El salvador suele involucrarse en relaciones tóxicas, disfuncionales con personas que constantemente están en estado de victimismo o creen de forma inconsciente que "Si le ayudo, me amará", "Si me necesita me va a tener en cuenta."

En este tipo de relaciones, uno de ellos necesita la ayuda del otro para sentirse bien y el salvador al inicio se siente bien con la dependencia de su pareja, pero con el tiempo tenderá a cansarse. Las personas con este síndrome suelen tener baja autoestima, miedo al abandono, no saben decir que NO, y tienen la necesidad de controlar. Claves para salir de estos estados



Semana 2

Lunes - 2 horas

Tema 2: Autoestima - Auto imagen - Auto concepto

¿Qué nos impide colocar límites claros?

- **MIEDO AL RECHAZO:** Si alguien me pide ayuda y no quiero hacer nada, me da miedo que se deteriore la relación entre los dos.
- **QUE PIENSEN QUE SOY EGOÍSTA:** El priorizar mis intereses sobre el ser egoísta. Tampoco es colocarme por encima o por debajo de los demás si no mantener un equilibrio
- **NOS SENTIMOS RESPONSABLES DE TODOS:** Implicarnos demás en los problemas de otras personas, nos hace ser responsables de actividades y desiciones que deben tomar dichas personas.

Beneficios de poner límites.

Síndrome del impostor. Utilidad de comprender el Síndrome del Impostor:

- Reconocer tus frustraciones.
- Eliminar creencias.
- Poner fin al auto sabotaje.
- Mejorar tu relación con el dinero.
- Convertir tus heridas en fortalezas.
- Tomar decisiones para materializar tus metas.

Dinámica Grupal

-Heridas de la niñez . ¿de qué familia provengo? y ¿qué familia quiero formar?
4 ejemplos típicos.

Envío de grabación

Jueves 2 horas

Heridas de la niñez: Traición , Abandono, Humillación / continuación

- Victimismo. Síndrome de Indefensión aprendida.
- **Creencias limitantes en el dinero.** ¿Por qué no te ves cómo empresario?

¿Me comparo con otros? Comparo mi práctica con la de mis colegas?
¿La pregunta no es quién soy ahora sino en quién me quiero convertir?





Semana 3

Lunes - 2 horas

Tema 3: Duelo

Tipos de duelo:

- El fin de una relación, duelo amoroso.
- El fin de una contratación. Duelo en el sitio de Trabajo
- La muerte de un ser querido. Duelo familiar.
- Duelo complejo.

Duelo migratorio y adaptación.

- Depresión, y tristeza. Como aprende
- Como aprender a hablarnos bonito y a gratificarnos por los logros.

Envío de grabación

Jueves 2 horas

Ansiedad y manejo de ansiedad.

Identifiquemos **Miedos irracionales** en el ejercicio de la profesión.

Porqué no se me llena la consulta?

Ejercicio de la profesión con Propósito de vida.

Tipos de ansiedad, ejercicios prácticos para aprender a controlar la ansiedad y los miedos irracionales'.

Respondamos las siguientes **interrogantes**:

- Quieres quedar bien con todos?
- No te atreves a decir que No?
- Te preocupa como te ven otros colegas?
- Tienes temor a equivocarte o a quedarte corto en tus intervenciones?
- Sientes que postergas tu vida para ultimo lugar?

Ejercicio de Terapia Racional Emotiva, y Método Unico de la Calma.

Descripción del método , por el autor del libro digital, Dr. Carlo Blanco

Ejercicios prácticos y
plantillas de planificación
descargables





Semana 4

Lunes - 2 horas

Meditación y Mindfulness

¿Qué es Mindfulness? -

de la Teoría a la práctica. Ejercicios básicos de respiración, mindfulness en el hogar y en la oficina.

Utilidad de contextos de salud mental y emocional. Ejercicios y alimentación saludable.

Agradecimiento / ¿Qué significa vivir desde la gratitud? Planificación y replantear metas

Qué es "Journaling" registro diario y como lo aplicamos al Autocuidado.

Técnicas de intervención.

Envío de grabación



Jueves 2 horas

Meditación y Mindfulness - Ejercicio del perdón.

Puedes ser feliz con lo que tienes y ser ambicioso al mismo tiempo.

Mindfulness en el trabajo, en tu emprendimiento.

Mindfulness en el hogar. Alimentos que me permiten llevar un estilo de vida saludable y consciente.

Recomendaciones de Autocuidado:

- **Cuida tu tiempo fuera del trabajo**

Las horas que pasamos fuera del horario laboral serán claves para cargar las pilas y afrontar el día siguiente.

- Aprender a identificar nuestras emociones desagradables y permitirnos sentir las,
- **Cuida tus vínculos sociales**

La familia y los amigos pueden suponer una gran fuente de bienestar.

Ejercicio de Hipnosis médica grupal.

Todo el material, servicio, producto, información intelectual, diseño gráfico, material de mercadeo, es propiedad de Gautier & Associates LLC, la Dra. Naylu Martínez y su grupo de terapeutas y especialistas. En caso de que no se especifique lo contrario, nuestros productos o servicios se proporcionan sin ningún tipo de garantía, expresa o implícita. En ningún caso esta compañía será responsable de ningún daño incluyendo, pero no limitado a, daños directos, indirectos, especiales, fortuitos o consecuentes u otras pérdidas resultantes del uso o de la imposibilidad de utilizar nuestros productos o servicios. En los productos o servicios que sean mercancías irrevocables no-tangibles, no realizamos reembolsos después de que se envíe el producto o se brinde el servicio. Usted tiene la responsabilidad de entender antes de comprarlo. Se hacen solamente excepciones con esta regla cuando la descripción no se ajusta al producto o al servicio. Cualquier producto o servicio que tenga una garantía o posibilidad de reembolso tendrá dichas especificaciones al momento previo a la compra del mismo. En tales casos, la garantía solo cubrirá fallas de fábrica o fallas técnicas al momento de brindar el servicio y solo se hará efectiva cuando el producto se haya usado correctamente o se haya prestado el servicio en su totalidad. La garantía no cubre averías o daños ocasionados por uso indebido del producto, o fallas técnicas de programación por parte del usuario, falta de señal de internet o desempeño pobre de las aplicaciones para la transmisión de los servicios. La compra del producto o servicio puede ser aplazada para la comprobación antifraude del cliente si fuera necesario. Igual, puede ser suspendida por más tiempo para una investigación más rigurosa en orden de evitar transacciones fraudulentas. Gautier & Associates LLC, la Dra. Martínez y el sitio web www.mentessaludables.org garantiza que la información personal que se recibe cuenta con la seguridad necesaria. Los datos ingresados por usuario o en el caso de requerir una validación de los pedidos no serán entregados o divulgados a terceros, salvo que deba ser revelada en cumplimiento a una orden judicial o requerimiento legal. Gautier & Associates LLC, y la Dra. Naylu Martínez, administradores de Mentes Saludables, se reservan los derechos de cambiar o de modificar estos términos sin previo aviso. La información aquí provista, se encuentra bajo la protección de las leyes de los Estados Unidos(EEUU), de Puerto Rico e internacionales de derechos de autor (copyright) y de marcas. Usted no adquiere ningún interés propietario al aceptar o consentir a estos términos, tampoco al descargar o imprimir cualquier información o hacer uso de los servicios. Cualquier uso del contenido aquí provisto que no sea el contemplado bajo los términos y condiciones de este diplomado, está estrictamente prohibido, incluyendo, sin limitación, la reproducción, modificación, distribución, transmisión, replicación o exhibición en público, o crear trabajos derivados del mismo.