

**Sé libre de desarrollar**  
*nuevas habilidades*

**DIPLOMADO EN  
VIDA LABORAL Y  
BIENESTAR INTEGRAL**

**Marzo 2022**  
120 horas

**WORK SAFETY**



# ¿Por qué tomar el diplomado?

1. En una sociedad de consumo y prontitud se hace necesario reconectar con lo realmente valioso.
2. Trascender es más que llenar las redes sociales de contacto virtual, es encontrar nuestro sentido de vida.
3. El bienestar integral solo es posible si hay un equilibrio entre lo personal y lo profesional-laboral.
4. Analizarás las principales áreas de la vida y desarrollo del ser humano, trabajando con cada una de ellas.
5. Realizarás un plan de vida integral que te permitirá mejorar tu calidad de vida y proyección laboral.

## Fechas del programa:

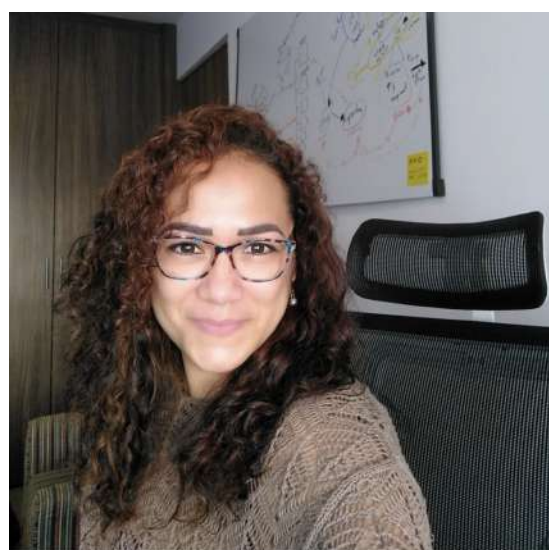
**25 de marzo del 2022 al 16 de julio del 2022**

**Horario: viernes de 16:00 a 20:00 horas y sábados de 09:00 a 13:00 horas**

## Promociones:

- a. 20% de descuento para **alumnos y XUNLAS**.
- b. 15% de descuento para personas que anteriormente han tomado un diplomado con nosotros.
- c. 10% de descuento para padres de alumnos y XUNLAS.
- d. Descuento por pronto pago, aplicado únicamente en la inscripción.
- e. 10% de descuento aplicado para dos personas al momento de inscribirse juntas.

## Conoce a los Ponentes



Saber más [CLICK AQUÍ](#)

### Mtra. Karina Hernández López

Es licenciada en Psicología por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo y maestra en Desarrollo Humano por la Universidad La Salle. Además, cuenta con una certificación internacional en Competencias Profesionales por la Universidad de Nebrija en Madrid, España y una certificación nacional por SEP-CONOCER en 5 diferentes estándares de competencia enfocados al capital humano. Es miembro de la Asociación de Profesionales de Recursos Humanos de Occidente y del Colegio de Psicólogos de Michoacán, así como agente capacitador externo de la STPS. Es tallerista y conferencista con más de 15 años de experiencia. Ha trabajado como capacitadora en empresas de talla internacional y cuenta con amplia experiencia como potenciadora del desarrollo humano. Actualmente, maneja su propio consultorio privado.



Saber más [\*\*CLICK AQUÍ\*\*](#)

## Mtra. Lilia Teresa Pérez Leal

Es licenciada en Nutrición por la Universidad de Durango y maestra en Psicoterapia Familiar por la Universidad Vasco de Quiroga, además de contar con un diplomado en Psicología del Deporte por esta misma casa de estudios y un diplomado en Psicología de la Alimentación por la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla. También está certificada en Dieta Cetogénica por Zelé México. Es tallerista y conferencista en temas de nutrición en empresas de talla internacional. Actualmente, cuenta con su consultorio privado con varios casos de éxito.



Saber más [\*\*CLICK AQUÍ\*\*](#)

## Mtro. Rafael Rivera Barragán

Es licenciado en Administración de Empresas por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, maestro en Administración con especialidad en Finanzas por la Universidad Tec. Milenio. Ha sido vicepresidente de Jóvenes Emprendedores del Estado de Michoacán. Actualmente, es presidente del Colegio de Licenciados en Administración en el Estado de Michoacán, secretario de Vinculación del Foro de Profesionistas del Estado de Michoacán, consejero ciudadano de la ciudad de Morelia. Además, es conferencista, consultor y tutor de organizaciones, analista económico en CB Televisión y en EXA Radio 89.3 FM.



Saber más [\*\*CLICK AQUÍ\*\*](#)

## Lic. Estrellita M. Fuentes Nava

Es licenciada en Ciencias de la Comunicación por la Universidad Vasco de Quiroga y cuenta con un diplomado en Comunicación Social por la Universidad Iberoamericana. Fue mérito social en el año 2000 por la Asociación de Mujeres Profesionistas Yolanda Vargas Pureko. Ha sido coordinadora general de Atención Ciudadana del Gobierno del Estado de Michoacán, directora del Instituto Michoacano de la Juventud del Gobierno del Estado de Michoacán, columnista semanal para el periódico Cambio de Michoacán, conductora semanal del programa de análisis político "Línea por Línea" en CB Televisión y conductora titular del noticiero televisivo "CB Noticias Meridiano". Actualmente, es conductora de noticieros en Changoonga.com y Grupo Marmor.



## Beneficios:

Cierre de inscripciones: **25 de marzo**

Costo de inscripción **\$2,400.00**

- Paga **antes del 22 de enero** y recibe **50%** en tu inscripción.
- Paga **antes del 26 de febrero** y recibe **25%** en tu inscripción.

Pago del Diplomado en **4 colegiaturas.**

- Al acreditar el programa, **se entregará un diploma con valor curricular y registro** ante la Secretaría del Trabajo y Previsión Social.

# Contenido Modular

## MÓDULO 1. Bienestar Emocional

- 1.1. Autoconcepto
- 1.2. Inteligencia emocional y manejo del estrés
- 1.3. Motivación y actitud
- 1.4. Vocación y sentido de vida
- 1.5. Resiliencia

## MÓDULO 2. Bienestar Físico y Salud

- 2.1. Comer bien para vivir bien
- 2.2. Psiconutrición
- 2.3. Actividad física y descanso
- 2.4. Higiene y hábitos saludables
- 2.5. Salud física y salud emocional

## MÓDULO 3. Bienestar Laboral

- 3.1. Finanzas personales y manejo de deudas
- 3.2. Emprendimiento
- 3.3. La empresa familiar
- 3.4. Administración del tiempo laboral/profesional
- 3.5. Curriculum Vitae y proyección laboral

## MÓDULO 4. Comunicación Social

- 4.1. Relaciones públicas y habilidades sociales
- 4.2. Imagen personal y lenguaje corporal para el éxito
- 4.3. Hablar en público y manejo del nerviosismo
- 4.4. Comunicación escrita
- 4.5. Proyección profesional en redes sociales

## MÓDULO 5. Plan de Vida Integral

- 5.1. Mi rueda de vida
- 5.2. Aprendiendo a priorizar
- 5.3. Logro de objetivos y enfoque por competencias
- 5.4. Plan de vida integral
- 5.5. Estrategias automotivacionales

## Procedimiento de inscripción:

### Inscripción a distancia:

Ingresa al siguiente link en el que encontrarás el Instructivo de Inscripción en Línea con las indicaciones para realizar el proceso de alta y pago: <https://www.unla.mx/tutorial/educacioncontinua/>

### Inscripción presencial:

**1. ADMISIONES:** El interesado deberá pasar al departamento de Admisiones, donde entregará documentos de ingreso y se le dará de alta como aspirante o se actualizarán sus datos en caso de que ya tenga cuenta de alumno.

**2. SERVICIOS ESCOLARES:** El aspirante pasará con su solicitud de ingreso a Servicios Escolares para que se lleve a cabo la inscripción al programa.

**CAJAS:** El aspirante deberá pasar a cajas para realizar el pago de inscripción al correspondiente programa.



**Mayores informes:**

**UNLA Campus Manantiales**

Manantial de Cointzio No. 355,  
Col. Los Manantiales de Morelia,  
Morelia, Michoacán.

**Espacio UNLA Altozano**

Av. Montaña Monarca No. 1000  
Local 2N 47 y 2N 48, en planta alta,  
Desarrollo Montaña Monarca,  
Morelia, Michoacán.

 443 322 15 00 ext. 1185

 **443 438 7034**

[www.unla.mx/educacioncontinua](http://www.unla.mx/educacioncontinua)  
[educacioncontinua@unla.edu.mx](mailto:educacioncontinua@unla.edu.mx)

