



IMEP
Institute of Medicine and Psychology



UNIVERSIDAD
Finis Terrae

Formación de posgrado

Certificación con aval de IMEP Education y Universidad Finis Terrae

Curso de Especialización en Psicología del Bienestar y Cuidado de sí



¿Por qué deberías sumarte a nuestro Curso de Especialización en Psicología del Bienestar y Cuidado de Sí?

¿Estás buscando profundizar tu comprensión y práctica del bienestar desde una perspectiva rica y multifacética?

El **Curso de Especialización en Psicología del Bienestar y Cuidado de Sí** representa una oportunidad excepcional para profundizar en tu entendimiento sobre cómo aplicar diversos enfoques históricos y filosóficos para mejorar el bienestar en el mundo contemporáneo.

Este programa te llevará por 2 grandes ejes que te permitirán no solo explorar las **bases y teorías filosóficas sobre el bienestar y el cuidado de sí**, sino también cómo estas pueden ser integradas en la **práctica clínica** para enfrentar retos emocionales complejos como la tristeza, la asedia, la ansiedad, los problemas en la comunicación, las crisis vitales y la depresión.

A través de un **enfoque integral y holístico**, aprenderás a adaptar antiguos y nuevos métodos de cuidado personal que promueven un bienestar emocional, físico y espiritual preparándote para guiar a otros hacia el bienestar.

Con una **orientación práctica hacia la psicología clínica**, nuestro curso te proporciona herramientas prácticas y basadas en evidencia científica para abordar de manera efectiva los aspectos más cruciales del bienestar. Abarcarás desde técnicas de mindfulness y estrategias de comunicación efectiva hasta la implementación de planes de autocuidado y manejo de la ansiedad y estrés. Además, se incluye contenido específico sobre los aspectos fisiológicos del bienestar, donde aprenderás sobre la importancia del sueño, la alimentación saludable, el ejercicio físico regular y el contacto con la naturaleza.

Por otro lado, podrás explorar y comprender en profundidad **aspectos centrales de la experiencia humana** como la felicidad, la tristeza, la asedia y el sentido de la vida. Estos conceptos son fundamentales para cualquier práctica que busque promover el bienestar integral. Al sumergirte en los estudios filosóficos del bienestar, adquirirás **herramientas** que fomentan una reflexión más profunda sobre tu propia vida y tus experiencias, conduciendo a un mayor autoconocimiento y autogestión emocional, elementos clave para la salud mental y el desarrollo personal.

Invertir en tu formación a través del Curso de Especialización en Psicología del Bienestar y Cuidado de Sí es más que una decisión académica; es un **compromiso con tu crecimiento personal y profesional**, preparándote para inspirar bienestar en otros. Este programa no solo transformará tu enfoque hacia el cuidado personal y profesional, sino que también te proporcionará las habilidades necesarias para hacer una contribución significativa al bienestar de otros, basada en un entendimiento profundo y práctico de lo que significa vivir bien.

La oportunidad de explorar estos temas en profundidad es una invitación a todos aquellos que buscan liderar con **empatía, comprensión y eficacia en sus respectivas áreas de influencia**.





La **Universidad Finis Terrae** es una institución de educación superior de identidad católica constituida como corporación de derecho privado, sin fines de lucro. Está conformada por una comunidad universitaria que, inspirada en los valores cristianos, busca la verdad, el bien y la belleza para contribuir a la transformación de la sociedad.

Fue fundada en 1981, siendo la segunda universidad privada en constituirse como tal, iniciando, sin embargo, sus actividades académicas en 1988, con las carreras de derecho e ingeniería comercial. En 1996 alcanzó su autonomía institucional. A fines de la década de 1990, el Consejo Superior de la Institución, buscando asegurar la permanencia en el largo plazo de la Institución, suscribió un convenio de asociación con la Congregación de los Legionarios de Cristo, que ha permitido importantes avances en infraestructura, desarrollo institucional y extensión, así como la apertura de nuevos programas de estudio, de pre y postgrado.

De esta forma, se garantizó la continuidad de un proyecto universitario fundado en la excelencia, la formación integral, la generación de conocimiento, la creación artística y el aporte a la transformación de la sociedad.



Nuestra misión es contribuir a la formación integral de personas que sean agentes de transformación de la sociedad y de la cultura conforme a los valores cristianos y construir una comunidad académica de excelencia que busca la verdad, el bien y la belleza.

Cristian Nazer
Rector



Objetivos del programa

Este curso propone como **principales objetivos:**

- Desarrollar una comprensión integral del Bienestar proveyendo una base teórica y filosófica del bienestar y el cuidado de sí mismo, explorando diversas corrientes históricas y filosóficas.
- Integrar las enseñanzas de la filosofía antigua y moderna en la práctica diaria, promoviendo un bienestar integral que abarque aspectos emocionales, físicos y espirituales.
- Incorporar técnicas y estrategias basadas en la psicología clínica para evaluar, promover y mantener el bienestar en contextos clínicos y profesionales.
- Brindar habilidades de comunicación asertiva, esenciales para el desarrollo de las relaciones interpersonales.
- Enseñar técnicas de mindfulness y principios de la psicología positiva para promover la atención plena, la gratitud y el uso de fortalezas personales en la vida diaria y profesional.
- Incluir aspectos fisiológicos del bienestar, como el sueño, la alimentación, el ejercicio físico y el contacto con la naturaleza, desarrollando estrategias básicas para mejorar la salud integral.
- Proporcionar herramientas para manejar crisis, duelos y depresiones, apoyando a los pacientes en su recuperación y promoviendo su bienestar a largo plazo.

Esta estructura asegura que los participantes adquieran una comprensión completa y multifacética del bienestar, aplicable tanto en su vida personal como en su práctica profesional, proporcionando un enfoque integral y práctico para promover la salud y el bienestar en diversas áreas.



Formación integral

Nuestros programas se orientan al abordaje de temáticas de fuerte implicancia social, en un marco de valores humanos y compromiso con el cambio social.

¿A quiénes está dirigido?

Al entender los fundamentos filosóficos del bienestar, los graduados están mejor preparados para contribuir a sus comunidades y sociedades liderando iniciativas que fomenten un entorno más saludable y consciente, promoviendo cambios positivos en su entorno.

El presente programa resulta de especial interés y utilidad para:

Profesionales del área ciencias de la salud,
principalmente psicólogos y psiquiatras y áreas relacionadas

Para mejorar la calidad del acompañamiento y soporte que pueden ofrecer en su práctica profesional.

Egresados de carreras humanísticas

Para promover el bienestar emocional y la calidad de vida en diversas situaciones y contextos.

Graduados de disciplinas afines

Que deseen sumar recursos para cuidado del bienestar propio y de los demás.

Personas interesadas en investigación

La comprensión filosófica del bienestar ofrece una sólida base teórica desde la cual pueden explorar nuevas teorías y metodologías en campos relacionados con la salud mental, la educación y las políticas públicas.



Perfil de egresado

Competencias

Al finalizar el curso, el profesional será capaz de:

- Adquirir una **comprensión profunda de las prácticas de cuidado de sí mismo**, aplicando principios que promueven la salud mental, emocional y física.
- Integrar **herramientas prácticas** en su desempeño profesional para promover el bienestar en sus consultantes.
- Adquirir un **abordaje transdiagnóstico** integrando múltiples enfoques y técnicas que se aplican de manera transversal a una variedad de condiciones y contextos. Este enfoque permite abordar una amplia gama de problemas emocionales y de bienestar sin centrarse exclusivamente en un diagnóstico específico.

Diferenciales de *Experiencia IMEP*

- **Programas de contenido** actualizados, y de excelente correlación entre actualización teórica y aplicación práctica.
- **Autogestión del aprendizaje**, con acceso al Campus virtual las 24 h, con **material educativo exclusivo y clases asincrónicas**.
- **Tutoría permanente**, con asistencia y seguimiento al estudiante cuando lo requiera.
- **Staff de profesores referentes** en las temáticas tratadas, expertos en las temáticas y de reconocimiento internacional.
- **Networking global**, mediante el establecimiento de lazos profesionales internacionales.



Estructura general

● EJE A- Comprensión filosófica y teórica del Bienestar.

- **Módulo 1.** La influencia de la espiritualidad en el bienestar integral- Teresa Gargiulo.
- **Módulo 2.** Filosofía antigua y cuidado de Sí- Emiliano Cuccia.
- **Módulo 3.** El conocimiento de sí y las crisis existenciales- Rubén Peretó.
- **Módulo 4.** Patología psíquica y mal moral- Santiago Vázquez.
- **Módulo 5.** La curación del alma y la belleza- Hugo Costarelli Brandi.
- **Módulo optativo.** La salud y la enfermedad del alma según Evagrio Pónico- Mónica Tobón.

● EJE B- Intervención en Psicología Clínica.

- **Módulo 6.** Introduciendo el Bienestar en la Clínica- Verónica Alvarez Soler.
- **Módulo 7.** Ansiedad y manejo de la ansiedad- María Josefina Cañas.
- **Módulo 8.** Comunicación efectiva y relaciones interpersonales- Benjamín Riquelme.
- **Módulo 9.** Crisis, duelo y depresión- María Ignacia Smith.
- **Módulo 10.** Aplicaciones clínicas del Bienestar: enfoques de BAT y ACT.
- **Módulo 11.** Mindfulness.
- **Módulo optativo.** Psicología Positiva para el conocimiento de fortalezas personales. Montserrat Amorós.



Contenidos académicos

EJE A

Módulo 1

La influencia de la espiritualidad en el bienestar integral

Docente: Dra. María Teresa Gargiulo

Objetivos:

- Poner en debate si la espiritualidad puede ser tomada en la psicoterapia como herramienta válida conservando su validez como ciencia.
- Hacer un recorrido histórico de las distintas prácticas de curación espiritual y su relación con la psicología.
- Evaluar los límites y contradicciones entre espiritualidad y religión en la práctica psicológica y su eficacia psicoterapéutica.

Contenidos:

- Diseños y definiciones de la psicología de la religión. Objeto, métodos y alcances. Límites y contradicciones de la distinción entre espiritualidad y religión. Investigación psico-clínica y tradiciones religiosas. La inconmensurabilidad como absurdo. Experiencia religiosa y racionalidad científica.
- Límites metodológicos, epistémicos y ontológicos de la investigación psico-clínica en torno a la eficacia psicoterapéutica de las prácticas espirituales.

Módulo 2

Filosofía antigua y cuidado de sí

Docente: Dr. Emiliano Cuccia

Objetivos:

- Descubrir el poder de la filosofía como ciencia en colaboración de la psicología para lograr el bienestar.
- Trabajar sobre herramientas prácticas para lograr el equilibrio perdido, tales como el optimismo, autoconocimiento, momentos de silencio, etc.
- Descubrir el poder de la “*catharsis*” como liberación o eliminación de los recuerdos que alteran la mente o el equilibrio nervioso.
- Comprender la amplitud y fecundidad del concepto de la Filosofía como modo de vida frente a la idea común de la filosofía como disciplina.
- Profundizar sobre el “método meditativo estoico” como modo de lograr conciencia plena en el aquí y ahora.

Contenidos:

- Filosofía como disciplina y filosofía como modo de vida. Información vs. Formación/Sistema vs. Ethos. El “discurso filosófico” como exteriorización de la filosofía: sus límites. Filosofía Antigua como “Ejercicio Espiritual”: La visión de Pierre Hadot. Tipos de ejercicios espirituales: ejercicios religiosos. La conciencia cósmica. La percepción estética. Vida filosófica en Sócrates: el mandato divino. El conocimiento de uno mismo como núcleo filosófico. El diálogo como oposición al discurso. Vida filosófica en Platón. La dimensión ontológica de la belleza: El Fedro. El Eros como tensión vital filosófica: El Banquete. Los aportes de la filosofía de Plotino a la cura del alma. El optimismo metafísico de Plotino en relación con la naturaleza física. La categoría semiótica de “vestigio” (χρῶς) como recurso necesario para conocer el mundo trascendente. La “*cátharsis*” en cuanto atención plena a la realidad del yo interior. La analogía entre contemplación y vida: los grados del conocimiento. El carácter performativo del silencio, de la quietud y de la belleza para recuperar la integridad perdida.



**Módulo
3**

El conocimiento de sí y las crisis existenciales
Docente: Dr. Rubén Peretó Rivas

Objetivos:

- Profundizar sobre la “acedia” como estado de apatía crónica tomado por los antiguos y que hoy se podría relacionar con la distimia. Encontrar herramientas para la superación de este estado.
- Relacionar la sintomatología ansiosa tan común en nuestra época con lo que los filósofos orientales llamaban *logismo* o torbellinos de pensamientos imparables para el sujeto que las padece. El mindfulness como herramienta psicológica para la cura de estos estados.

Contenidos:

- El mundo moderno y su crisis. Las crisis existenciales. Las emociones y el conocimiento de sí. Conocimiento y control de sí. Los pensamientos errantes, distracciones y torbellino de pensamientos. La acedia y la crisis de la mitad de la vida. La superación de la acedia.

**Módulo
4**

Patología psíquica y mal moral. La acedia como estado psíquico y su relación con la psicopatología
Docente: Dr. Santiago Vázquez

Objetivos:

- Identificar los malestares contemporáneos que podrían designarse con el concepto de acedia.
- Visualizar en el concepto de acedia la explicación causal de formas de malestar actuales como el estrés, ansiedad, distimia y el vacío existencial.
- Diferenciar el malestar psíquico del mal moral como dos estados psicoespirituales diversos y, a la vez, íntimamente vinculados.
- Pensar, a partir de esta diferenciación, los caminos terapéuticos de tales formas de malestar.

Contenidos:

- Concepto de acedia como una noción bipolar. Historia de la Acedia: breve recorrido por su itinerario semántico. Definiciones de Evagrio Pónico. La acedia en Tomás de Aquino. Acedia como desorden moral. Acedia en tanto movimiento pre-moral del apetito sensitivo. Tipología de la acedia. Proyecciones en psicopatología. Acedia “psíquica”. Determinismos psicosociales y vacío existencial.

**Módulo
5**

La curación del alma y la belleza
Docente: Dr. Hugo Costarelli Brandi

Objetivos:

- Abordar distintas conductas que podrían favorecer al equilibrio emocional y psico-espiritual.
- Profundizar sobre la música y su poder generativo de equilibrio y sanación de las heridas emocionales.
- Conocer la belleza y las experiencias de belleza como herramienta psicoterapéutica eficaz para distintos males psíquicos.

Contenidos:

- La belleza: realidad ineludible. La evidencia de su existencia (Platón: Fedro). Caracteres generales: armonía, perfección, placer (Platón: Hippias Mayor). En busca de una delimitación de la belleza: la belleza de las cosas (Alberto Magno: In De Divinis Nominibus Dionysii Areopagitae). La belleza de las cosas en la experiencia humana (Tomás de Aquino: Summa Theologiae, Prima Pars). La belleza y el hombre, o la capacidad dinámica de engendrar orden.



- Gradualidad de la experiencia de lo bello (Platón: el Symposium, Discurso de Diotima). La diagnosis musical (Luis Gil: Therapeia). La música y su poder generativo de orden interior (Aristóteles, Política). El reconocimiento de lo bello en las cosas como camino hacia la interioridad (Agustín de Hipona: De Vera Religione-Confesiones). Belleza, tristeza y mundo contemporáneo. De la belleza vital a los modelos estéticos. La inmediatez y la pérdida de lo clásico (Gilles Lipovetsky: La era del vacío). Lo feo como elemento patógeno (Giovane Reale: La sabiduría antigua). Tristeza y belleza.

**Módulo
optativo**

La salud y la enfermedad del alma según Evagrio Pónico

Docente: Dra. Mónica Tobon

- Apatheia, self—knowledge and health of the soul.
- Conceptualización de “apatheia”, “pathos”, “empathia” y alma. Estructura del ser humano. Pathos and Logismoi. Empatheia and Apatheia. Vida práctica.

EJE B

**Módulo
6**

Introduciendo el bienestar en la clínica

Docente: Lic. Verónica Avarez Soler

Objetivos:

- Introducir las nociones básicas del bienestar y su aplicación en el contexto clínico.
- Brindar herramientas de evaluación y estrategias prácticas para trabajar el bienestar en consulta.
- Aplicar modelos de evaluación clínica para seleccionar intervenciones según el nivel de malestar, afrontamiento, complejidad, apoyo social y reactividad.
- Introducir recursos de educación emocional, autocuidado y validación emocional como ejes del abordaje terapéutico.
- Reconocer el valor de los hábitos, rutinas y descansos como factores protectores en la salud mental.

Contenidos:

- Definición de bienestar. Dimensiones del bienestar integral: físico, emocional, espiritual, social, ambiental, económico, ocupacional e intelectual. Jerarquía de necesidades (Maslow): base conceptual para entender cómo se construye el bienestar progresivamente.
- Modelo dimensional clínico para la selección de tratamiento (Beutler).
- Educación emocional: Identificación, comprensión, expresión y regulación emocional. Funciones adaptativas de las emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, asco). Distinción entre malestar difuso y emoción etiquetada.
- Validación emocional. Definición y práctica. Importancia terapéutica: disminución de la intensidad emocional y fortalecimiento del vínculo.
- Autocuidado y bienestar físico. Higiene del sueño, alimentación saludable, actividad física. Rol de las rutinas saludables y la activación conductual.
- Tipos de descanso. Importancia del descanso como estrategia de regulación emocional y prevención del burnout.

**Módulo
7**

Ansiedad. Conceptualización y Herramientas para su manejo.

Docente: Ps. Josefina Cañas Oliger

Objetivos:

- Comprender los mecanismos de la ansiedad y desarrollar habilidades para manejarla eficazmente.
- Explorar enfoques terapéuticos basados en evidencia para reducir la ansiedad en los pacientes.



Contenidos:

- Emociones: ubicación en las facultades humanas. Manejo de las emociones: dinámica entre la razón-voluntad y las emociones. Aspecto relacional de las emociones. Percepción-reacción. Autoconocimiento. Expresión emocional. Ansiedad. Herramientas concretas para el trabajo de la imaginación y de las experiencias pasadas. Importancia de los sentidos y las facultades vegetativas: el cuerpo puede ayudar a calmar la ansiedad.
- Reestructuración cognitiva para la ansiedad. Paradoja del miedo. Síntomas fóbicos. Intervenciones prácticas en los casos de ansiedad. Crisis de pánico (Diario de a bordo). Agorafobia. Fobias. Fobia social. Procrastinación. Síndrome del impostor. Ansiedad como miedo y deseo de controlar. TOC. Ideas obsesivas. Ansiedad como deseo/placer: Dismorfofobia. Problemas con la comida (Técnicas de “observar el síntoma” DBT). Autolesiones placenteras. Angustia/ansiedad: como tipos de tristeza y miedo. Técnica de escritura comparativa fantasía/realidad.

**Módulo
8****Comunicación Efectiva y relaciones interpersonales**
Docente: Mg. Benjamín Riquelme**Objetivos:**

- Adquirir herramientas para promover la mejora de las habilidades de comunicación asertiva.
- Desarrollar técnicas de comunicación efectiva que faciliten el apoyo emocional y la resolución de conflictos como mejora de la calidad de las relaciones interpersonales.

Contenidos:

- Fundamentos y Habilidades Básicas de la Comunicación. Introducción a la Comunicación Efectiva. Definición y relevancia de la comunicación efectiva. Beneficios de la Comunicación Efectiva. Elementos del proceso comunicativo. Teoría breve sobre los elementos del proceso comunicativo.
- Barreras Comunes en la Comunicación. Teoría y ejemplos de barreras comunes. Nuevo: Desafíos de la Comunicación. Habilidades de Comunicación Interpersonal. Escucha activa. Empatía y validación emocional.
- Comunicación en Conflictos, Redes Sociales y Aplicaciones Prácticas. Comunicación en Contextos de Conflicto. Identificación de fuentes de conflicto. Técnicas para la resolución de conflictos. Técnicas de Mejora de la Comunicación. Feedback constructivo. Prácticas de reformulación y parafraseo con ejemplos reales.
- Comunicación y Redes Sociales. Comunicación y Bienestar Personal. Impacto de la comunicación en la salud mental y emocional. Role-playing y simulaciones de situaciones comunes. Prácticas intensivas de escucha activa y empatía con feedback inmediato.

**Módulo
9****Crisis, duelo y depresión**
Docente: Lic. María Ignacia Smith**Objetivos:**

- Abordar el manejo de crisis, el duelo y la depresión en la práctica clínica.
- Desarrollar intervenciones efectivas para apoyar a los pacientes en momentos de crisis y promover su recuperación y bienestar.

Contenidos:

- Definición de crisis. Distinción entre crisis normativas y no normativas. Un breve repaso por la psicología del desarrollo.
- Historia del duelo según culturas. Definición de duelo y duelo complejo y cómo distinguirlos. Cambio en las definiciones de duelo entre el DSM-IV y DSM-V. Definición de depresión. Manifestaciones clínicas del duelo y la depresión. Distinción entre niños, adolescentes y adultos.
- Estrategias de acompañamiento en el duelo y en la depresión. Tareas del duelo. Objetivos terapéuticos en el duelo. Ritos y el poder de los símbolos.



**Módulo
10**

Aplicaciones clínicas del bienestar: enfoques de BAT y ACT
Docente: Carlos Toro

Objetivos:

- Conocer los enfoques clínicos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y de Activación Conductual.
- Desarrollar habilidades para aplicar estas terapias en la promoción del bienestar de los pacientes.

Contenidos:

- Activación Conductual y Terapia de Compromiso. Introducción/Presentación del módulo. Terapias contextuales o Terapias de tercera generación. Terapia de aceptación y compromiso. Flexibilidad psicológica. Evitación experiencial. Principales diferencias con la terapia cognitivo conductual. Modelo de flexibilidad psicológica "Hexaflex". Aceptación vs evitación. Compromiso vs Inactividad/Despropósito.
- Momento presente vs. Pasado/Futuro. Valores vs. Reglas. Defusión vs. Fusión. Yo contexto vs Yo contenido. Activación conductual. Aplicación dentro de la terapia de aceptación y compromiso.
- Herramientas prácticas. Análisis funcional. Estrategias de activación conductual. Análisis de caso clínico.

**Módulo
11**

Mindfulness
Docente: Lic. Verónica Alvarez Soler y Lic. Melisa Peralta

Objetivos:

- Incorporar la práctica de mindfulness en la intervención clínica.
- Desarrollar técnicas de atención plena que pueden ser utilizadas para mejorar la salud mental y emocional de los pacientes.

Contenidos:

- Definición de mindfulness. Objetivos de la práctica de mindfulness. Habilidades básicas de mindfulness desde DBT: habilidades QUÉ y habilidades CÓMO. Mindfulness en el Entrenamiento en Habilidades de DBT. Directivas para instruir ejercicios de mindfulness.
- Ejercitación práctica.

**Módulo
opcional**

**Psicología Positiva para el conocimiento de las fortalezas
personales y el bienestar**
Docente: Dra. Montserrat Amorós

Objetivos:

- Describir la importancia de la psicología positiva para el conocimiento de las fortalezas personales y el bienestar.
- Conocer los inicios y los orígenes de la psicología positiva.
- Indagar en el conocimiento de las fortalezas personales.
- Descubrir la aplicabilidad de las intervenciones basadas en la psicología positiva para la mejora del bienestar personal.

Contenidos:

- Descripción de los orígenes de la psicología positiva. 24 fortalezas personales para incremento del bienestar. Intervenciones desde la educación, y la salud que trabajan para favorecer el bienestar y la calidad de vida de las personas.



Plan didáctico

Duración

6 meses | 320 horas cátedra totales

Dedicación semanal: **4/5 horas**

Modalidad

Flexible, 100% en línea y asincrónica a través de plataforma online con acceso las 24 h.

El curso está estructurado en dos ejes principales: Eje A (Filosófico) y Eje B (Psicológico), diseñados para ofrecer un enfoque integral y equilibrado.

Los contenidos se presentan mediante una variedad de materiales y recursos cuidadosamente seleccionados para asegurar un aprendizaje significativo y profundo.

Cada módulo incluye entre 1 y 3 clases asincrónicas, las cuales se presentan en formato de video e integran elementos como presentaciones, videos complementarios y ejercicios prácticos. Todas las clases están estructuradas para proporcionar un equilibrio entre teoría y práctica, facilitando la aplicación de los conocimientos adquiridos. Además, cada módulo incluye bibliografía relevante y culmina con un examen para evaluar el dominio de los temas tratados.

Sistema de evaluación continua

Se requiere **porcentaje de asistencia**, basado en 100% de visualización de las clases.

Al finalizar cada módulo, se realizan evaluaciones sumativas individuales evaluaciones múltiple choice, verdadero – falso, mediante la plataforma virtual.

Los **criterios de evaluación** son:

1. Identifica y analiza las principales teorías filosóficas occidentales y orientales relacionadas con el bienestar.
2. Evalúa la influencia de los hábitos saludables (sueño, alimentación, ejercicio) y aplica principios de la psicología positiva en la vida cotidiana para mejorar el bienestar personal y profesional.
3. Adquiere una conceptualización teórica sobre la ansiedad, tipos, síntomas principales y aplica técnicas para su manejo efectivo.
4. Comprende la importancia del conocimiento de sí mismo en las crisis existenciales.
5. Aplica herramientas de mindfulness.
6. Distingue entre patología psíquica y mal moral.
7. Evalúa la eficacia de diferentes estilos de comunicación en la resolución de conflictos y la mejora de relaciones.
8. Comprende las experiencias de belleza como herramienta psicoterapéutica eficaz para distintos males psíquicos.
9. Practica técnicas específicas de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) e implementa estrategias de activación conductual en la práctica clínica.
10. Evalúa y diagnostica situaciones de crisis, duelo y depresión, desarrollando planes de tratamiento efectivos para apoyar a los pacientes en su recuperación.

Norma de Evaluación. Para aprobar se debe tener 100% de exámenes aprobados con un mínimo del 60%, (lo que equivale a un 6 (seis) en la escala de evaluación argentina y un 4 (cuatro) de la escala de evaluación chilena.

Staff docente

Conformamos una red global de networking, en la que nuestros docentes comparten sus conocimientos y experiencia profesional.



PhD. Montserrat Amorós



Licenciada en Psicología.

Máster en Administración y Dirección de Servicios de Salud
Doctora en Psicología Biológica y de la Salud.



Dra. María Teresa Gargiulo



Licenciada y Profesora en Filosofía- Universidad Católica de Cuyo.
Doctora en Filosofía por la Universidad Nacional de Cuyo.

Investigadora adjunta de Conicet. Desarrolla su investigación en el campo de la epistemología y la filosofía de la ciencia.



Dr. Emiliano Cuccia



Profesor, Licenciado y Doctor en Filosofía- Universidad Nacional de Cuyo. Profesor- Universidad Nacional de Cuyo y Universidad de Mendoza.

Visiting Scholar- University of Notre Dame. Participante proyectos de investigación- Secretaría de Ciencia y Técnica de la U.N.Cuyo, CONICET y Agencia Nacional de Promoción Científica y Tecnológica. Profesor de grado en la Universidad Adolfo Ibáñez.



Dr. Rubén Peretó Rivas



Doctor en Filosofía- Pontificia Università S. Tommaso d'Aquino de Roma. Diplomado con el Diploma Europeo de Estudios Medievales.

Profesor Titular Historia de la Filosofía Medieval- Universidad Nacional de Cuyo. Investigador principal del CONICET. Investigador invitado de la Universidades de Oxford y becario Fulbright en la Universidad de Notre Dame.



Dra. Mónica Tobon



Investigadora honoraria Departamento de Griego y latín- University College London. Doctora en doctrina de la apatheia de Evagrio.

Autora de numerosas publicaciones sobre Evagrio; los Gregorios de Capadocia, Dionisio el Areopagita; Buenaventura; y la discapacidad en la iglesia primitiva.





Dr. Hugo Costarelli Brandi



Doctor en Filosofía- Universidad Nacional de Cuyo. Prof. de Grado y Posgrado FFyL -UNCuyo.

Prof. Asociado Perspectivas Antropológicas- Universidad de Mendoza.

Director Centro de Estudios Filosóficos Medievales de Mendoza.



Dr. Santiago Vázquez



Licenciado y profesor en Psicología- UNSL.

Diplomado en Consultoría Filosófica- Colegio Mexicano de Consultores Filosóficos, Centro Educativo para la Creación Autónoma en Prácticas Filosóficas (CECAPFI).

Investigador posdoctoral CONICET.



Lic. Verónica Álvarez Soler



Lic. en Psicología- Universidad de Mendoza.

Psicología clínica- Clínica Los Tilos. Formación en Terapia Dialéctico Conductual- Fundación Foro.



Ps. Josefina Cañas Oliger



Psicóloga Clínica de adultos, con Máster en Psicoterapia Breve Estratégica del Centro di Terapia Strategica de Arezzo .

Magíster en Psicología Integral de la Persona de la Universidad Finis Terrae en Chile. Coordinadora del programa de Reparación de abuso en contexto eclesial del Centro de Psicología Integral de la Persona. Docente de la Universidad Finis Terrae.



Ps. Benjamín Riquelme



Magister en Psicología Integral de la Persona. Psicólogo.



Ps. María Ignacia Smith Benavente



Psicóloga Clínica de la Pontificia Universidad Católica.

Diplomado en Psicología Perinatal en el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal y Diplomado en Psicopatología del Vínculo en la Pontificia Universidad Católica.



Ps. Carlos Toro



Licenciado en Psicología Clínica por la Universidad Finis Terrae, Chile.

Magíster en Terapias Contextuales: Integración de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) , Terapias Analítico Funcional (FAP) y Mindfulness.



Certificación con aval universitario

El egresado recibirá la certificación correspondiente en soporte digital, una vez concluido el plazo de cursado y acreditadas las actividades evaluativas pertinentes.

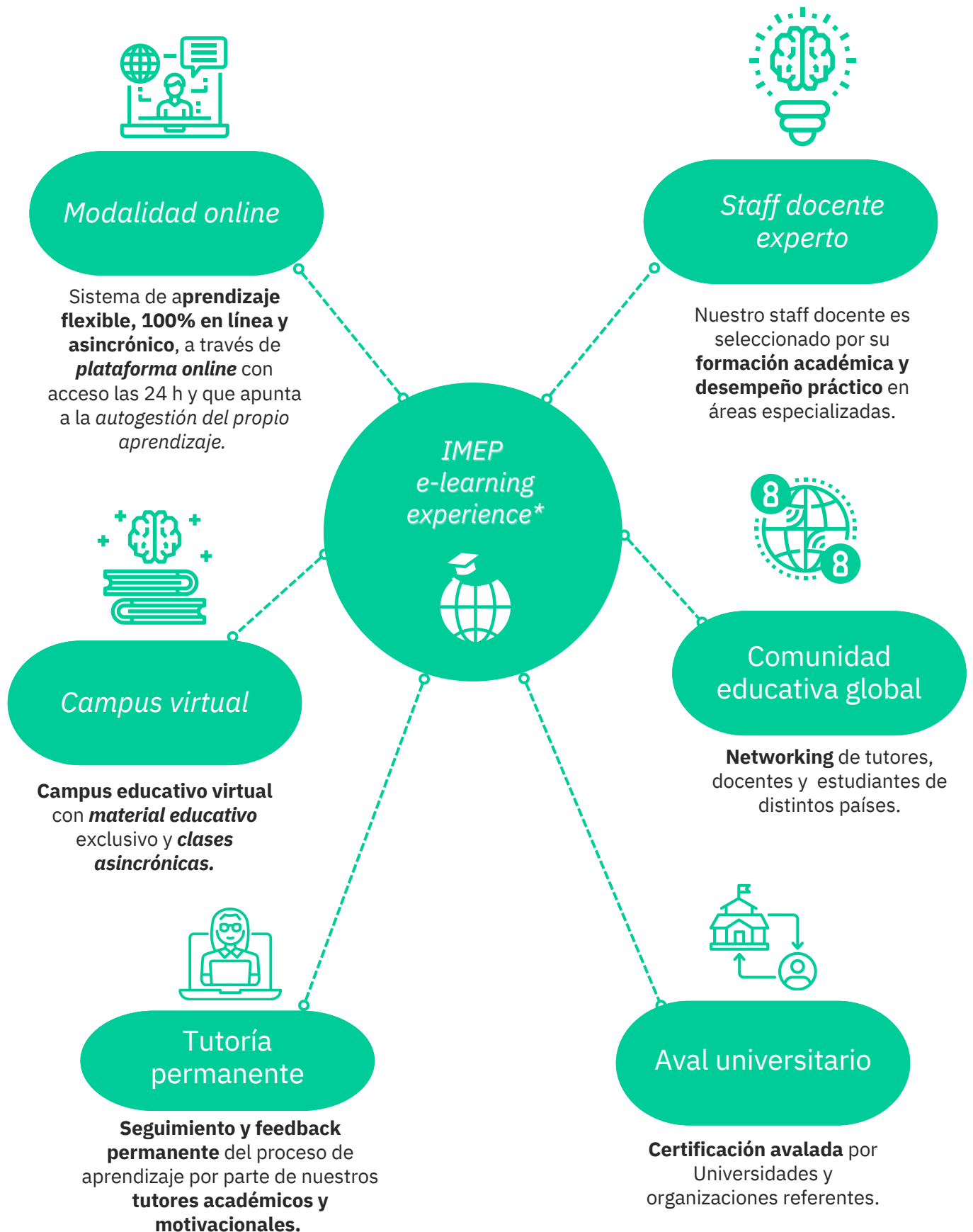
Dicha certificación indica curso, carga horaria, nombre del estudiante y organizaciones educativas que avalan.



Además, el egresado cuenta con la posibilidad de pedir su certificación en formato papel, con un coste adicional por gestiones administrativas y logística de envío.



¿Por qué sumarse a nuestro Posgrado?



Resumen

Duración	Carga horaria	Fecha
 6 meses	 320 horas cátedra	 Por cohorte
Módulos contenidos	Evaluación	Certificación
 11 módulos obligatorios + 1 módulo electivo	 Evaluación continua	 UNIVERSIDAD Finis Terrae

Súmate a nuestro **Curso de Especialización en Psicología del Bienestar y Cuidado de Sí**, y asume un compromiso con tu crecimiento personal y profesional, preparándote para inspirar bienestar en otros.

Forma parte de nuestra comunidad global de aprendizaje y accede a nuestra metodología de aprendizaje validada por más de 3.000 estudiantes y organizaciones de distintos países del mundo, cuyos atributos diferenciales son:

- ✓ Aula virtual de fácil acceso, intuitiva y diseñada para una experiencia educativa satisfactoria.
- ✓ Acompañamiento tutorial permanente, a cargo de nuestros docentes facilitadores.
- ✓ Networking global, con posibilidades de establecer contacto con docentes, colegas y estudiantes de todo el mundo.

[Quiero más información](#)

* Consulte por nuestros programas corporativos de formación.



Certificación con aval universitario

Nuestra Institución tiene el propósito de brindar educación de alta calidad, con una fuerte influencia en valores humanos, y accesible para todos los profesionales que deseen formarse, en una comunidad global de aprendizaje.



