



## DIPLOMADO EN DESARROLLO HUMANO

Dirigido a: Personas que quieran hacer un cambio en sus vidas a través del trabajo personal y colaborativo.

Edades: De 22 años en adelante.

Objetivo: Crear conciencia de quiénes y porqué somos como somos para posteriormente crear cambios que consoliden un bienestar personal y social con miembros de nuestra comunidad.

### **Inicio 22 de febrero 2024**

Jueves 5:00-9:00 pm

4 horas: 2 horas de teoría, 2 de trabajo personal

Sede Sabere: Santo Domingo #1105, Col. Chapalita Sur.

### **Los temas se desglosan a continuación:**

**Bloque 1 La comunicación:** En este bloque observarás e identificarás las diferentes maneras en las que te comunicas con las demás personas y aprenderás nuevas maneras de hacerlo.

#### **Temas**

Encuadre

Los 5 axiomas de la comunicación

Comunicación asertiva:

- ¿Qué es?
- ¿Cómo aplicarla?

Ejercicio de reflexión

¿Cómo me comunico? (acciones, palabras, silencio)

¿Es asertiva la forma en la que me comunico?

¿Tomo responsabilidad de mis emociones o se la adjudicó a los demás?



**Bloque 2: Enfoque centrado en la persona:** En este bloque aprenderás sobre uno de los enfoques de la psicología: El Humanismo y de qué manera lo puedes aterrizar y aplicar en tu vida cotidiana.

### **Temas**

Principios básicos humanismo

- El ser humano es bueno por naturaleza
- El ser humano tiene una tendencia actualizante

### Actitudes básicas

Empatía

Aceptación incondicional

Congruencia

**Bloque 3: Revisión de temas personales e historia de vida:** Aquí empieza lo práctico, en este bloque nos adentraremos en nuestras historias personales, nuestras historias de vida y la manera en la que nos fuimos construyendo como personas.

### **Temas:**

Autoestima y autocuidado

Emociones

- Las 5 emociones básicas (MATEA)
- El ciclo de la experiencia

Historia personal Dinámica Familiar

- Genograma
- Rol familiar
- Lealtades familiares

La herida madre

**Bloque 4: Social:** En este último bloque se espera que todo lo teórico se ponga en práctica a través de la vinculación con una ONG en donde pones en práctica tu manera de comunicar y relacionarte en favor de tu comunidad que te rodea.

### **Temas y preguntas que este bloque busca contestar.**

¿Qué tanto interactuó con mi comunidad?

¿Qué puedo hacer para mejorar el espacio en el que vivo?

¿Qué necesidades identifico en mi entorno social?

¿Cómo contribuir con mi entorno?

¿Cómo puedo apoyar a otros entornos menos beneficiados que el mío?

## CALENDARIZACIÓN

Nombre del bloque	Fecha y horarios	Docente
<b>Bloque 1 La comunicación</b>	Horario: 5:00-9:00 pm  Jueves 22 de febrero 2024 Jueves 29 de febrero 2024	Luis Ávila
<b>Bloque 2: Enfoque centrado en la persona</b>	Horario: 5:00-9:00 pm  Jueves 7 de marzo 2024 Jueves 14 de marzo 2024	Adriana Garza
<b>Bloque 3: Revisión de temas personales e historia de vida</b> Autoestima y autocuidado Emociones <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las 5 emociones básicas (MATEA)</li> <li>- El ciclo de la experiencia</li> </ul> Historia personal Dinámica Familiar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genograma</li> <li>- Rol familiar</li> <li>- Lealtades familiares</li> </ul>	Horario: 5:00-9:00 pm  Jueves 21 de marzo 2024  Jueves 4 de abril 2024  Jueves 11 de abril 2024	Leticia Sánchez
<b>Bloque 3: Revisión de temas personales e historia de vida</b>  <b>Herida madre</b>	Horario: 5:00-9:00 pm  Jueves 18 de abril 2024  Jueves 25 de abril 2024	Ernesto Hernández
<b>Bloque 4: Social</b>	Horario: 5:00-9:00 pm	

	Jueves 2 de mayo 2024 Jueves 9 de mayo 2024 Jueves 16 de mayo 2024 Jueves 23 de mayo 2024	
--	--	--

Plantilla de docentes:

Mtro. Luis Ávila

Psicoterapeuta individual y de pareja.

Licenciado en psicología y Maestro en gestión cultural egresado de la Universidad de Guadalajara. Diplomado en psicoterapia de pareja en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO). Diplomado en Musicoterapia (CEMUCVER).

Capacitador en materia de VIH y vida sexual saludable. Tallerista en distintas áreas, de las más relevantes: prevención de la violencia, equidad de género, prevención de ITS Y embarazo adolescente, nuevas masculinidades y musicoterapia.

Dra. Leticia Sánchez Báez

Directora General de Vinkulum.

Licenciatura en Psicología Clínica Universidad Autónoma de San Luis Potosí.  
Posgrado en Terapia Familiar Centro de Estudios y Atención a la Familia, A.C.  
Maestría en Desarrollo Humano. ITESO. Doctorado en Investigación Psicológica ITESO.

Profesora Titular Maestría en Desarrollo Humano y en Psicoterapia de ITESO.  
Consulta privada en psicoterapia individual, de pareja y familiar de 1987 a la fecha.

Doctora en Investigación Psicológica por el ITESO.

Mtra. Adriana Garza Arroyo

Psicoterapeuta individual y de parejas. Mtra. En Desarrollo Humano. Diplomado en Psicoterapia de Pareja Humanista-Sistémica. Diplomado en Logoterapia.  
Diplomado en Antropología y Ética. Diplomado en Desarrollo de Habilidades del Pensamiento

Mtro. Ernesto Hernández Villanueva

Licenciado en Psicología y Maestro en Psicoterapia por ITESO. Diplomado en Acompañamiento de Adolescentes por Universidad Marista. Terapeuta Individual y de Pareja. Responsable de gabinetes psicopedagógicos por más de 11 años. Creador y coordinador de programas de Escuela para Padres. Facilitador de grupos y conferencista local y nacional. Profesor de cátedra en ITESO.

Inversión:

2 formas de pago:

- 4 pagos de \$4,000
- 1 pago de \$16,000

