

DIPLOMA DE ESPECIALISTA EN

# Técnicas, Herramientas y Habilidades para el Crecimiento Personal con Aplicación Profesional

 **Universidad  
Camilo José Cela**

 **hm hospitales**

 **Campus  
Castellana**

 **Modalidad  
Semipresencial**

 **Duración  
1 curso**



Curso 2023-2024

## DIPLOMA DE ESPECIALISTA EN

# Técnicas, Herramientas y Habilidades para el Crecimiento Personal con Aplicación Profesional

En el momento actual en el que parecen reñidos los conocimientos científicos y tecnológicos con los denominados más humanísticos, incluso, los puramente teóricos con los de índole práctica. De la misma forma, hasta ahora sólo han podido ser adquiridas universitariamente algunas de estas cualificaciones, teniendo el egresado universitario que buscar por sí mismo centros extrauniversitarios donde fueran impartidos conocimientos de otra índole, sin las garantías que otorga una formación universitaria.

Se hace necesario, pues, tender un puente entre conocimientos, ya que existen capacidades de diferente procedencia que son necesarias e indispensables en el desarrollo vital, relacional y profesional, dado que la persona es un ente biopsicoemocional que ha de desenvolverse exitosamente en diferentes ámbitos.

Este Diploma de Especialista pretende ser ese puente que pueda dar una clara idea básica de las diferentes técnicas, herramientas, habilidades y conocimientos que el alumnado pueda adquirir de la mano de profesionales, universitarios a su vez, cualificados y especialistas cada uno de una disciplina. Con un temario único en el seno de la Universidad, este programa docente hace universitarias disciplinas que nunca lo fueron hasta ahora se pretende que cada módulo pueda ser una puerta de conocimiento cuyo aprendizaje abra a su vez nuevas posibilidades de profundizar en aquellas herramientas que al alumno más interesen.

Es el complemento perfecto para un desarrollo vital del universitario que estima que los conocimientos adquiridos hasta ahora le son insuficientes en lo personal y lo laboral y desea adquirir nuevas capacidades, pero también universitariamente.



## Objetivos

- Adquirir las competencias emocionales necesarias para el desarrollo de la propia inteligencia emocional en el desarrollo personal y profesional.
- Desarrollar las competencias relacionales necesarias para canalizar las emociones en las relaciones con los demás.
- Adquirir estrategias, habilidades y la metodología necesaria para potenciar el desarrollo de dichas competencias en los demás.
- Iniciar un proceso de transformación personal que llevará a adquirir más confianza y seguridad en sí mismo.
- Propiciar la reflexión, la autoobservación y la autovaloración.
- Saber gestionar emociones como la impulsividad e inducir en sí mismos estados de serenidad y tranquilidad a voluntad.
- Disminuir estados de ansiedad y estrés.
- Desarrollar habilidades para el tratamiento y resolución de conflictos.

## Dirigido a

Para ser admitido en el **Especialista en Técnicas, Herramientas y Habilidades para el Crecimiento Personal con aplicación profesional** será necesario estar en posesión de un título universitario español u otro expedido por una institución de educación superior del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) que facultan el acceso a enseñanzas de posgrado.





## Metodología

El curso rompe con los planes formativos rígidos ofreciendo una pedagogía transformadora orientada a la acción y aprendizaje experiencial tanto desde lo individual como desde lo colectivo, basado en retos y en el análisis y reflexión sobre casos prácticos. Esta línea que permite ofrecer un itinerario formativo personalizado.

El Programa se estructura en módulos alternando sesiones de formación presencial (½ +1 días consecutivos por módulo) con sesiones a distancia de trabajo individual, y acompañamiento-tutoría personalizado. En cada uno de los módulos los alumnos estarán acompañados de profesionales universitarios con formación y experiencia en cada una de las habilidades impartidas.

Desarrollando el Aprendizaje Basado en el Pensamiento (*Thinking Based Learning*), la metodología es activa con un modelo práctico construido sobre el concepto de “aprender haciendo” que vertebra la totalidad de los contenidos para facilitar la asimilación de los mismos y una posterior utilización de lo aprendido, construyendo un aprendizaje significativo y culminado en un trabajo final.

## Salidas profesionales

- Aumentar competencias personales, sociales y profesionales que no son exclusivas o vinculadas a una profesión o campo ocupacional en concreto.
- Adquirir y desarrollar competencias transversales para el desempeño de la actividad laboral.

## Plan de estudios

### Bloque I: Herramientas de autoconocimiento para el crecimiento personal con aplicación profesional

1. Inteligencia Emocional y sus bases neurológicas.

**Carmen Barrios.** Diplomada Universitaria en Inteligencia Emocional y en IE aplicada a la Educación. Diplomado Universitario de Capacitación docente en Neurociencias. Curso Universitario de Neuropsicoeducador. Experto en Mentoring. Máster en Coaching Educativo, Inteligencia Emocional y PNL.

2. El coaching para el autodescubrimiento. Habilidades básicas de coaching.

**Pablo Ramos.** Coach ejecutivo y de equipos. Coach sistémico. Analista de comportamientos DISC, fuerzas motivadoras e Inteligencia Emocional. Licenciado en Derecho.

### Bloque II: Sexualidad, cuerpo y conciencia personal

3. Introducción a las técnicas y corrientes dentro de la sexualidad consciente.

**Silvia P. González.** Doctora en Medicina. Ginecóloga. Diploma de Especialista en Orientación y Terapia Sexual. Formación en Facilitación de Tantra, Neotantra y Sexualidad Consciente. Profesora Adjunta de la Facultad de Salud UCJC y CEU-San Pablo.

4. El aprendizaje somático como herramienta de crecimiento.

**Diana Cuadrado.** Master en Sexualidad Holística. Formación en "Cuerpo y Sexualidad", "Consciencia emocional", Codependencia y trabajo de las Corazas Psicoemocionales. Licenciada en Publicidad y RR.PP.

### Bloque III: Técnicas de regulación emocional para el crecimiento personal y profesional

5. Arteterapia: el arte de las emociones.

**Trinidad Aparicio.** Titulada en Arteterapia. Diplomada en Magisterio. Diplomada en Educación Física.

**Carmen Barrios.** Carmen Barrios. Diplomada en terapias creativas y expresivas. Diplomada en Fundamentos de Cuentoterapia. Máster en Coaching Educativo, Inteligencia Emocional y PNL.

6. Técnicas meditativas y su aplicación en la regulación emocional.

**Helena Pérez.** Instructora acreditada de Kundalini Yoga. Licenciada en Filología Hispánica.

7. La respiración como recurso.

**Beatriz Fernández.** Formación y certificación en Rebirthing y en Liberation Breathing. Directora del programa de certificación de Rebirthing Sistémico. Certificada en Medicina Tradicional China.

8. El masaje como herramienta de bienestar.

**Juan de Dios López.** Formación en Masaje Tântrico, Masaje Thai y Masaje Californiano. Ingeniero Aeronáutico. Master en Dirección de Empresas. Profesor asociado UPM.

9. Técnicas basadas en el movimiento para la regulación emocional.

**Alfredo Calvo.** Especialista universitario en Terapias corporales. Especialista en Proceso Corporal Integrativo. Graduado en Marketing y publicidad y RR.PP. Licenciado en Teología.

### MÁS INFORMACIÓN

Información sobre admisiones  
infoprofesionales@ucjc.edu  
Tel. 91 815 31 31



 **Universidad  
Camilo José Cela**

 **hm hospitales**

**UCJC CAMPUS VILAFRANCA**

Calle Castillo de Alarcón, 49  
Urb. Villafranca del Castillo  
28692 Madrid

**UCJC CAMPUS ALMAGRO**

Calle Almagro, 5  
28010 Madrid

**UCJC CAMPUS CASTELLANA**

Calle Juan Hurtado de Mendoza, 4  
28036 Madrid

**GRUPO HM HOSPITALES**

[www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)