

Programa:

**BIENESTAR INTEGRAL**  
Potenciando tu productividad



**“Búsqueda constante  
del Equilibrio  
imperfecto en la vida”**

*Juanpi Burneo*



**-PROGRAMA ONLINE-  
45 HORAS DE CLASES  
-100% EN VIVO-**

**INSCRIPCIONES ABIERTAS**

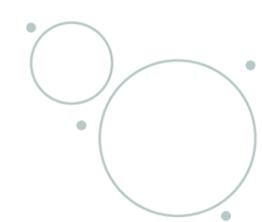
# Introducción



En busca del **equilibrio personal y profesional**. En este programa, nos adentraremos en un **enfoque holístico para alcanzar el bienestar integral**, comprendiendo que tanto nuestra vida profesional como personal están entrelazadas y tienen un impacto significativo en nuestra calidad de vida y productividad profesional.

En el mundo actual, a menudo nos encontramos atrapados en una rutina agitada, donde las demandas laborales y personales pueden generar estrés y desequilibrio. En este Programa, **aprenderemos a encontrar la armonía entre ambos aspectos de nuestra vida**, reconociendo que una salud óptima y un rendimiento efectivo no pueden lograrse sin la atención adecuada a nuestro cuerpo, mente y emociones.





El bienestar es un factor fundamental que influye en nuestra capacidad para alcanzar niveles óptimos de productividad. Cuando nos sentimos bien física, mental y emocionalmente, somos capaces de desempeñarnos mejor en todas las áreas de nuestra vida, incluido el trabajo, siendo más eficientes y con un potencial de desarrollo.



Además, explicaremos la importancia de la **salud mental y la gestión emocional** como cimientos para el equilibrio en todas las áreas de nuestra vida. Aprenderemos prácticas y técnicas para manejar el estrés, mejorar nuestra autoestima y promover una actitud positiva ante los desafíos que enfrentamos a diario.

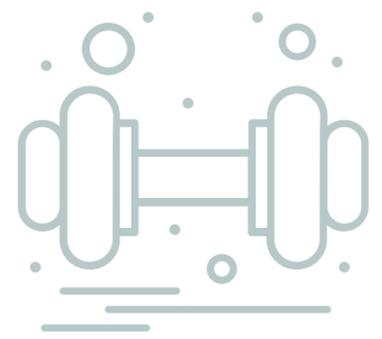
Este Programa no solo se trata de adquirir conocimientos teóricos, sino de vivir una transformación real en tu bienestar y desarrollo personal. Te acompañaremos en el camino para que puedas encontrar la integración entre tus ambiciones profesionales y tus necesidades personales, creando así una vida más satisfactoria, equilibrada y más productiva.



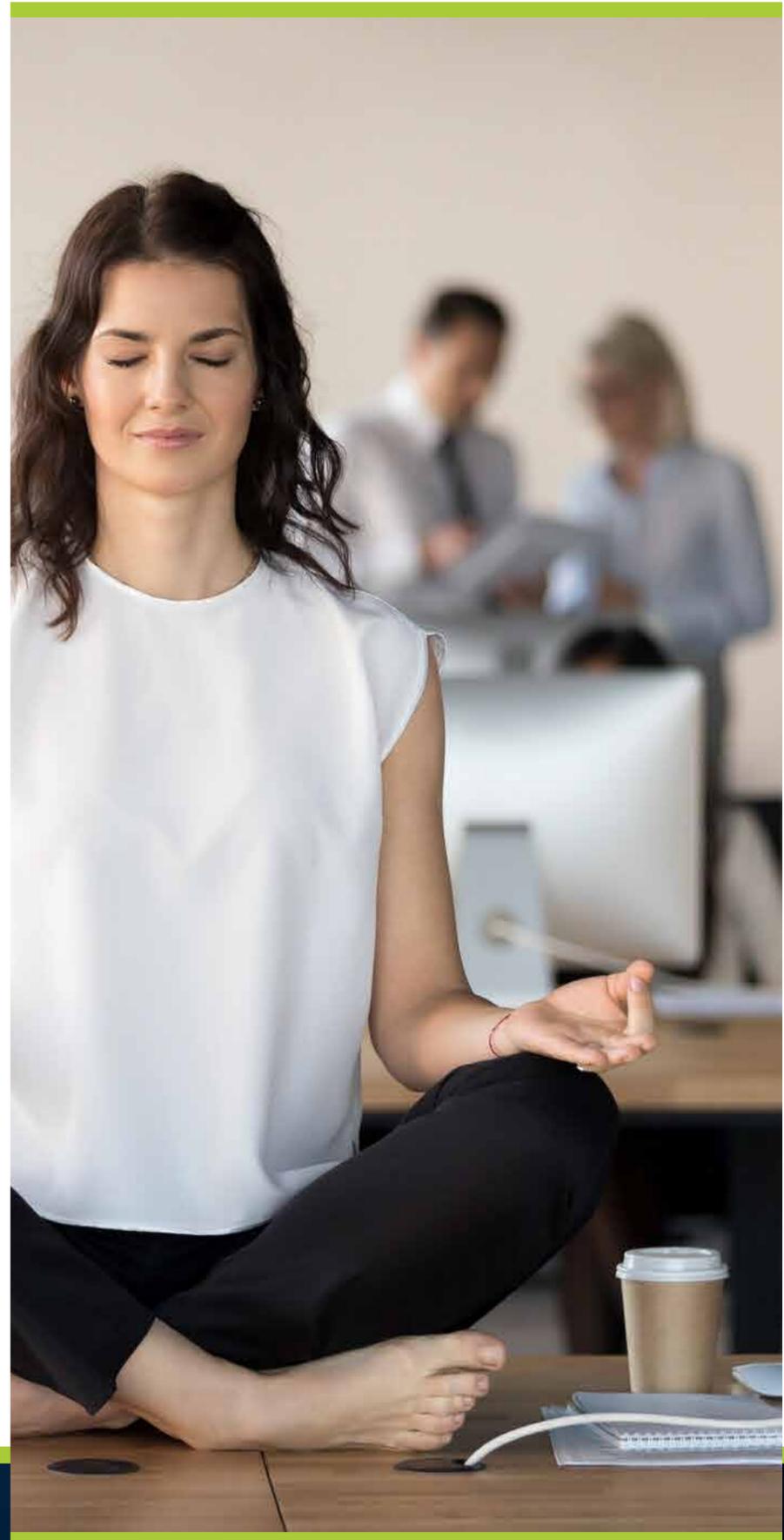
**En busca del  
equilibrio  
personal y  
profesional.**



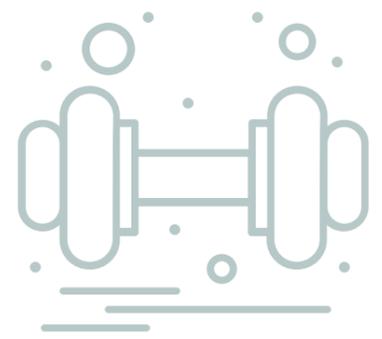
# Objetivos del Programa



- **Crear conciencia sobre la importancia del equilibrio entre lo personal y lo profesional:** Uno de los principales objetivos del curso es que los participantes tomen conciencia de la relevancia de mantener un equilibrio adecuado entre su vida personal y su vida laboral.
- **Promover hábitos alimenticios saludables:** El Programa busca educar sobre la importancia de una nutrición adecuada para mantener una buena salud y bienestar en general. Se enseñarán conceptos sobre alimentación consciente y la relación entre la dieta y el rendimiento tanto en el ámbito profesional como en el personal.
- **Potenciar la productividad en el ámbito laboral:** convertirse en un profesional más eficaz y con un mayor potencial de desarrollo; optimizando la eficiencia operativa.
- **Adquirir herramientas para ser más productivo:** Integrar las nuevas herramientas en tu flujo de trabajo diario para aprovechar al máximo su potencial.



# Objetivos del Programa



- **Gestionar el estrés y la ansiedad:** Uno de los objetivos clave será brindar herramientas y técnicas para manejar eficazmente el estrés y la ansiedad en diferentes situaciones de la vida. Aprender a lidiar con las presiones laborales y personales de manera saludable es esencial para mantener un equilibrio emocional y mental.
- **Desarrollar habilidades de organización y administración del tiempo:** Para mantener el equilibrio entre lo profesional y lo personal, es crucial tener habilidades efectivas de organización y gestión del tiempo.
- **Crear un plan personalizado de bienestar:** Al finalizar el Programa, los participantes estarán capacitados para desarrollar un plan de bienestar personalizado que aborde sus necesidades específicas. Este plan integrará prácticas de nutrición, actividad física, gestión del estrés y cuidado emocional, con el objetivo de lograr un equilibrio sostenible entre lo profesional y lo personal.
- **Fomentar actividades de ocio y descanso:** que nutran el espíritu y mejoren la concentración.





# ¿Por qué estudiar el Programa de Bienestar Integral & Potenciando tu Productividad?

Estudiar el Programa de Productividad Empresarial & Plenitud Personal buscará un equilibrio entre lo profesional y la parte personal y tendrá numerosos beneficios significativos para tu vida.

- 1** Mejora del bienestar integral.
- 2** Alimentación consciente.
- 3** Mayor productividad y rendimiento laboral.
- 4** Mejor administración del tiempo y energía.
- 5** Prevención de agotamiento y burnout.
- 6** Reducción del estrés y la ansiedad.
- 7** Desarrollo de habilidades para el autocuidado.
- 8** Empoderamiento personal.
- 9** Resiliencia emocional.
- 10** Enfoque en la prevención de enfermedades.

En resumen nuestro Programa de Bienestar Integral & Potenciando tu Productividad, te ofrece valiosas herramientas para mejorar tu calidad de vida en todos los aspectos. Al formar parte de este programa, te empoderarás para tomar decisiones informadas sobre tu bienestar, lo que resultará en una mayor productividad laboral. Podrás disfrutar de una vida más saludable, satisfactoria y significativa.

# ¿Por qué estudiar en EELA & Universidad Hemisferios?

## DOBLE CERTIFICACIÓN:

**EELA** | **UNIVERSIDAD  
HEMISFERIOS**

=

**45**  
HORAS

+ de 15.000 estudiantes han confiado en  
EELA & Universidad Hemisferios

**Clases Online 100% EN VIVO**

**Plataforma Moodle para la revisión  
de Clases + Material**

**Networking**

**Docentes y Mentores nacionales y extranjeros  
expertos en el tema**

**Doble Certificación: EELA &  
Universidad Hemisferios**

**Visión + humana, + empática  
+ centrada en el estudiante**





# Módulos de Estudio

## **MÓDULO 1:**

### **Fundamentos de Productividad y Bienestar Integral (Duración: 3 horas)**

- Concepto de bienestar integral y su importancia en la vida personal y en la productividad.
- Introducción a la productividad y bienestar personal.
- Conexión entre productividad y bienestar.

## **MÓDULO 2:**

### **Nutrición consciente y saludable (Duración: 6 horas)**

- Fundamentos de una alimentación equilibrada y saludable.
- La influencia del azúcar en la salud.
- Planificación de comidas para el trabajo, el hogar y la escuela.
- El sueño y su relación con la alimentación.

## **MÓDULO 3:**

### **Alimentación y emociones (Duración: 3 horas)**

- La relación entre la alimentación y las emociones.
- Cómo evitar comer emocionalmente y establecer una relación saludable con la comida.
- Alimentos que favorecen la salud mental y el bienestar emocional.

## **MÓDULO 4:**

### **Herramientas para el manejo de las emociones (Duración: 6 horas)**

- Identificación de los factores estresantes en la vida cotidiana.
- Estrategias para manejar la ansiedad y evitar el agotamiento.
- Cultivando la resiliencia y la capacidad para afrontar desafíos.

## **MÓDULO 5:**

### **Autocuidado y bienestar personal (Duración: 6 horas)**

- Importancia del autocuidado y su impacto en la vida diaria.
- Fomentando la autoestima y la autoaceptación.
- Prácticas de autocuidado y bienestar que pueden implementarse en la rutina diaria.

## **MÓDULO 6:**

### **Mindfulness Consciencia y Plenitud en el Trabajo (Duración: 6 horas)**

- Estableciendo metas y prioridades para lograr un equilibrio entre ambas áreas.
- Manejo efectivo del tiempo y la energía para evitar el agotamiento.
- Aplicación de mindfulness en el entorno laboral.
- Burnout y sus efectos.

## **MÓDULO 7:**

### **Actividad física, su impacto en el bienestar mental y laboral (Duración: 3 horas)**

- Beneficios de la actividad física para la salud mental y el bienestar general.
- Incorporación de la actividad física en la rutina diaria, incluso en el ámbito laboral.

## **MÓDULO 8:**

### **Relaciones interpersonales y apoyo social (Duración: 3 horas)**

- La relación entre la alimentación y las emociones.
- Cómo evitar comer emocionalmente y establecer una relación saludable con la comida.
- Alimentos que favorecen la salud mental y el bienestar emocional.

## **MÓDULO 9:**

### **Desbloquear tu Potencial: Estrategias y Herramientas para la Productividad (Duración: 6 horas)**

- 10 pasos para generar hábitos con propósito
- Revisión y consolidación de las estrategias aprendidas durante el Programa.
- Creación de un plan de acción personalizado para mantener el equilibrio entre lo profesional y lo personal en el futuro.

## **MÓDULO 10:**

### **Sesión de Yoga (Duración: 3 horas)**



# Docentes



## María Elisa Romero Ordóñez



### Experiencia Laboral:

- Directora de Recursos Humanos - Clínicas de la Mujer, México
- Directora de Recursos Humanos - Inter-Con Security Systems, México
- Directora Nacional de Operaciones - GAS, México
- Directora Nacional de Recursos Humanos - México
- Directora de Recursos Humanos - Banco Capital S/A - Ecuador

### Formación Académica:

- Psicología Industrial - PUCE Ecuador
- Curso en Formación Digital, Capacitación Digital - Needed Education
- MBA Maestría en Administración y Gestión de Empresas - UDLA Ecuador

## Daniela Parreño Tovar

### Experiencia Laboral:

- Nutricionista Consultora Nusavi
- Nutricionista Cardiovasc
- Docente Carrera Nutrición Humana - Pontificia Universidad Católica del Ecuador
- Docente Maestría de Nutrición - Universidad de Chimborazo.
- Docente Maestría en Actividad Física - Universidad Central del Ecuador.

### Formación Académica:

- Licenciada en Nutrición Humana por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE)
- Máster en Dietética y Nutrición Humana por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)
- Posgrado en Tratamiento Dietético de Sobrepeso por la Universidad de Barcelona (UB)



## Sandra de la Peña Góngora:

### Experiencia Laboral:

- Nutricionista Independiente
- Nutricionista Infantil - Nutriendo vidas
- Nutricionista Funcional - CANE, Centro de apoyo nutricional especializado
- Nutricionista - Tribu Mujer
- Nutricionista - Come Consciente y Mercy For Animals

### Formación Académica:

- Licenciatura, Alimentación nutrición y bienestar, general - Universidad Iberoamericana, MX
- Diplomado de nutrición infantil - Instituto de Medicina Deportiva Pediátrica A.C.
- Diplomado de nutrición aplicada a gastronomía.



## Pamela Arias Semanate

### Experiencia Laboral:

- Psicóloga Clínica especializada en salud mental - HOSPITAL CARLOS ANDRADE MARÍN-IESS
- Supervisora Proyecto Dispositivos Psicológicos en situación de emergencia sanitaria global Covid-19. - PUCE Sede Manabí / UNICEF
- Tutora Externa de Prácticas Clínicas - U. Central del Ecuador

### Formación Académica:

- Psicología Clínica - PUCE
- Máster en Psicología de la Intervención Social y Comunitaria - Universidad de Sevilla



## Vanessa Toapanta Albán

### Experiencia Laboral:

- Executive Coach | HR Consultant - Guide and Balance, México
- Human Resources Manager - Inter-Con Security Systems, Inc. México
- Organization Development Manager - G4S
- Human Resources Generalist - QBE Insurance

### Formación Académica:

- Psicología Organizacional - PUCE
- Coach Multidimensional, Coach Ontológico - ESCO
- Cursos de Formación Digital - Needed. Education
- Máster in Strategic Management of Human Capital, Finanzas y Administración



## Horario

Lunes a Jueves  
19h00 a 22h00

## DURACIÓN

**42** Horas en vivo  
**Vía Online**

**+3** Horas  
**Yoga**

=

**45** Horas  
**Certificadas**

## VALOR DEL PROGRAMA

Aprovecha ahora **\$347**

## FORMAS DE PAGO

**Tarjeta de crédito:** (hasta 6 meses sin intereses) \$397

**Transferencia Bancaria:** \$347

**Ex alumnos EELA, Universidad Hemisferios:** 20% de descuento

**Nota:** Para iniciar el programa debe cancelarse el 100% del valor total para ingresar a las clases online y a la plataforma Moodle

\*EELA se reserva el derecho de no iniciar el Programa en caso de no reunir el mínimo de participantes, reestructurar el orden de los módulos, modificar el contenido, fechas o instructor con el fin de asegurar la calidad del mismo.

**EELA** | **U** **UNIVERSIDAD**  
**HEMISFERIOS**

“

La **decisión** más importante  
es **empezar.**

”

— **POSTULA AHORA** —

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

**COMUNÍCATE CON NOSOTROS:**

+593 98 129 0123 - Ana Herrera

[a.herrera@amdbglobal.com](mailto:a.herrera@amdbglobal.com) - [info@eelaedu.com](mailto:info@eelaedu.com)

Aval académico

**U** UNIVERSIDAD  
**HEMISFERIOS**

**EN** Educación  
Continua

**EELA**