

Diplomado en Estrategias para el Bienestar Integral y la Plenitud



- **Sesiones:** Viernes
- **Hora:** 10:00 a 13:00 hrs.
- **Modalidad:** Presencial
- **Total:** 60 hrs.
- **Lugar:** Universidad La Salle Cancún

Dirigido a _____

Personas mayores de 40 años que desean invertir en su salud, plenitud y crecimiento personal como profesionales, emprendedores o adultos en etapa de transición comprometidos con su éxito integral.

Objetivo General _____

Proporcionar a los participantes de herramientas prácticas y vivenciales para potenciar su bienestar físico, emocional, digital y social, permitiéndoles rediseñar un proyecto de vida con propósito, autonomía y plenitud en su madurez.

Beneficios del Programa _____

- Modalidad flexible: opción de cursar modular o el programa completo para acreditar el diploma
- Redes de apoyo y vinculación
- Aprendizaje práctico y vivencial
- Herramientas para la autonomía

Contenido Temático _____

- Módulo 1.** Redefiniendo la plenitud: un nuevo mapa de vida
- Módulo 2.** Mirando la cultura, el entorno y la conectividad
- Módulo 3.** Cuidando mi salud: vitalidad y longevidad funcional
- Módulo 4.** Tecnología para la autonomía y el mundo digital
- Módulo 5.** Mi proyecto de vida