



Universidad
Icesi

Educación Continua



Curso

Hábitos, sueño y regulación emocional

Competencias de bienestar para la vida académica y personal

Presencial | 20 horas



Universidad
ICESI

¿Qué aprenderás en el programa?

Es un curso diseñado para que los participantes aprendan a identificar y transformar hábitos que impactan su bienestar físico, mental y emocional, a mejorar la calidad de su descanso a través de estrategias de higiene del sueño, y a desarrollar habilidades de autorregulación emocional para afrontar el estrés académico y cotidiano.

Cada taller incluye el aprendizaje y la práctica de técnicas de respiración funcional, mindfulness, escritura terapéutica y movimiento, orientadas a fortalecer la atención plena, la gestión emocional y el equilibrio entre mente y cuerpo.

¿Por qué elegir este programa?

- El **34% de los trabajadores en Colombia se ausenta por causas relacionadas con la salud mental** (estrés, ansiedad y depresión).
- Se estima que **se pierden 12 mil millones de días de trabajo al año** por depresión y ansiedad, con un costo global cercano a 1 billón de dólares.
- En Colombia, estudios muestran que **el 11,7% de los profesionales ha experimentado insomnio, ansiedad o depresión.**
- Según la OMS, **la inversión en programas para ansiedad y depresión genera un retorno del 400%**



Estarás en capacidad de



Identificar, diseñar e implementar hábitos saludables que favorezcan el equilibrio entre la vida personal, académica y laboral.



Aplicar técnicas prácticas de respiración funcional y mindfulness para reducir la activación fisiológica y mejorar la respuesta ante la presión y la carga mental.



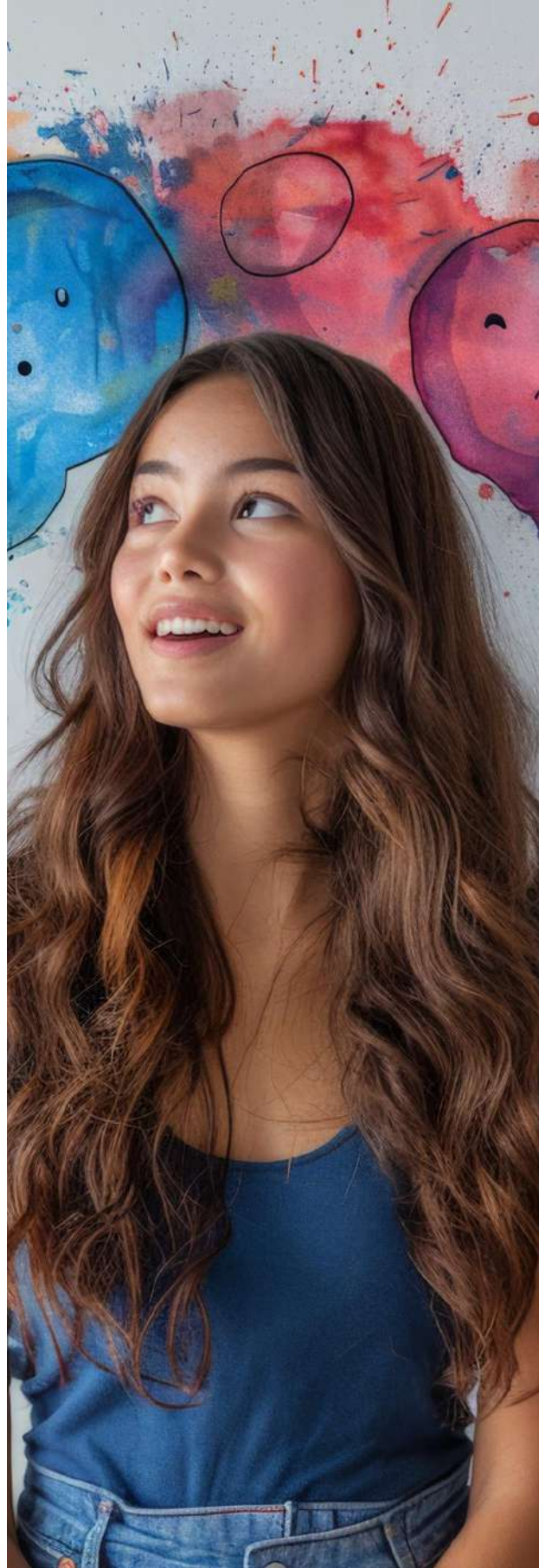
Reconocer, gestionar y regular las emociones de manera consciente, especialmente en situaciones de estrés.

Dirigido a:

El curso está dirigido a todas las personas que estén interesadas en mejorar su calidad de vida y desarrollar habilidades de autorregulación emocional para afrontar las exigencias académicas y laborales.

Certificación:

Al estudiante se le entregará un certificado de asistencia si cumple con 80% del total de horas del programa.





Módulo 1

Neurociencia de los Hábitos y Cambio Sostenible / Neuroscience of Habits and Sustainable Change

Comprender cómo el cerebro crea, mantiene y modifica hábitos para diseñar estrategias de bienestar sostenibles.

Subtemas

- El ciclo del hábito: señal rutina – recompensa.
- Neuroplasticidad y cambio conductual.
- Diseño de hábitos de autocuidado (alimentación, ejercicio, pausas activas).
- Superación de la resistencia al cambio y el rol de la motivación.
- Práctica: Respiración, meditación y escritura terapéutica de gratitud.

Módulo 2

Higiene del Sueño y Descanso Reparador / Sleep Hygiene and Restful Rest

Reconocer el sueño como pilar del bienestar físico, emocional y cognitivo.

Subtemas

- Ciencia del sueño: fases, ritmos circadianos y neuro cognición.
- Estrategias de higiene del sueño.
- Manejo de pensamientos nocturnos y ansiedad previa al descanso.
- Técnicas de relajación para conciliar el sueño.
- Práctica: Yoga Nidra como herramienta previa al descanso

Módulo 3

Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés/ Emotional Intelligence and Stress Management

Desarrollar habilidades emocionales que permitan el manejo efectivo de la presión y los conflictos.

Subtemas

- Conceptos claves de Inteligencia Emocional.
- Autoconciencia y reconocimiento emocional.
- Estrategias de regulación emocional.
- Prevención del estrés crónico y burnout.
- Prácticas: Meditación guiada y escritura terapéutica y diario emocional

Módulo 4

Integración y Plan de Auto-Cuidado Sostenible/ Integration and Sustainable Self-Care Plan

Reconocer el sueño como pilar del bienestar físico, emocional y cognitivo.

Subtemas

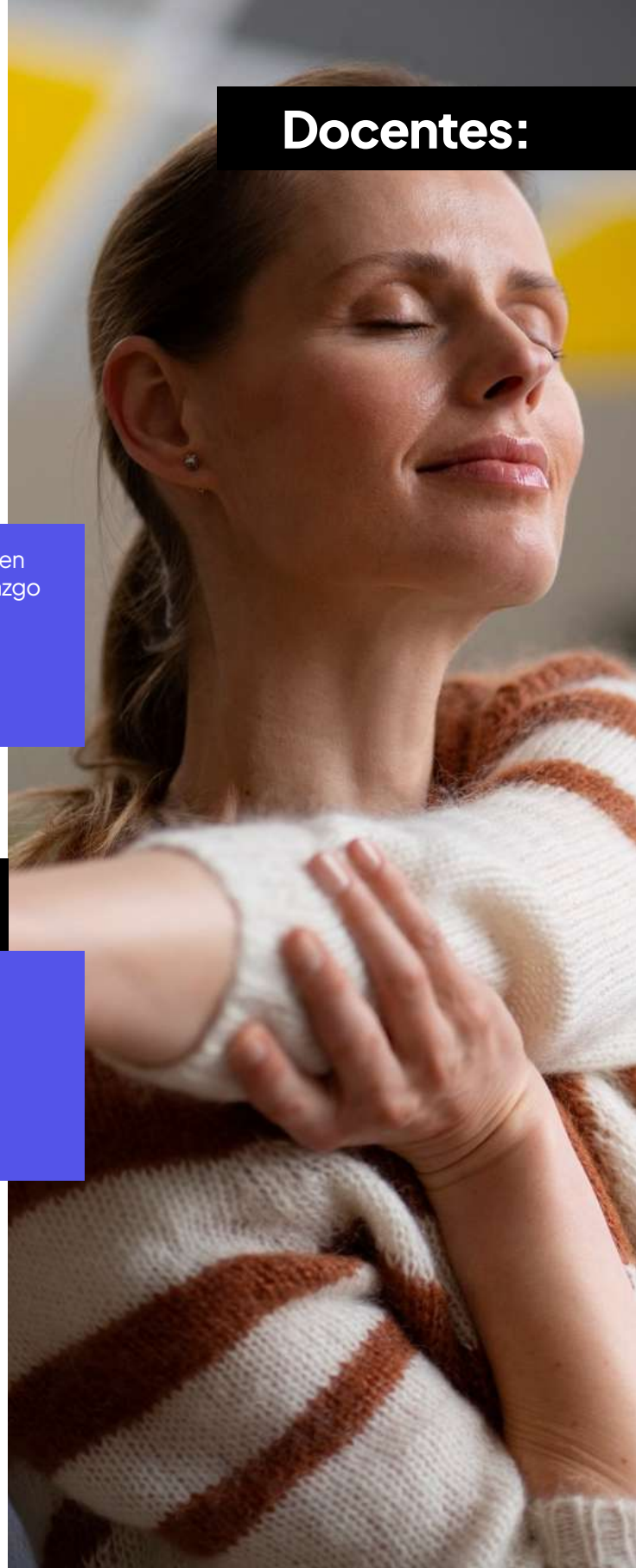
- Micro pausas de bienestar en la jornada laboral y académica.
- Rol de la compasión y autocompasión.
- Creación del “Botiquín Personal de Bienestar”.
- Práctica: Diseño del plan de acción y hábitos medibles.

Sandra Patria Concha
Médica- Pediatra intensivista

Especialista en docencia universitaria; diplomado en herramientas avanzadas de coaching para el liderazgo efectivo; instructora de respiración funcional y breathwork; diplomado en Cuidado Paliativo Pediátrico; máster en Hipnosis Clínica y Relajación Mental.

Nathalia Barajas Segura
Enfermera- Profesora de yoga y Mindfulness

Especialista en docencia universitaria; diplomado en herramientas avanzadas de coaching para el liderazgo efectivo; instructora de respiración funcional y breathwork; diplomado en Cuidado Paliativo Pediátrico; máster en Hipnosis Clínica y Relajación Mental.





Obtén más información

mercadeoeducontinua@icesi.edu.co

+57 313 4875121

Universidad Icesi, Calle 18 No. 122 -135 Cali - Colombia
www.icesi.edu.co

Encuétranos como Universidad Icesi en:

