

Diplomado en:  
**Estrategias para el Bienestar  
Integral y la Plenitud**  
*Presencial*



# Diplomado en Estrategias para el bienestar integral y la plenitud

## **Modalidad presencial**

**Fecha de inicio:** 7 de agosto, finaliza 22 de enero 2027.

**Horario de clases:** viernes de 10 a 1 pm

**Total:** 20 sesiones presenciales

Son 5 módulos, con un total de 60 hrs. del diplomado

## **Objetivo General.**

Desarrollar en los participantes un conjunto integrado de estrategias, conocimientos y herramientas que les permitan transitar con conciencia y plenitud hacia la siguiente etapa de su vida, fortaleciendo su bienestar físico, emocional, social, digital y existencial, a fin de diseñar y ejecutar un proyecto de vida alineado con sus valores, capacidades y aspiraciones.

## **Contenido temático del curso.**

### **Módulo 1. Redefiniendo la plenitud: un nuevo mapa de vida: 7, 14 y 21 de agosto 2026.**

1. El nuevo panorama de la longevidad: datos, tendencias y oportunidades en México y el mundo.
  2. Derribando el “viejismo”: mitos, estereotipos y prejuicios sobre el envejecimiento.
  3. Resignificando mi identidad: ¿quién soy yo en esta nueva etapa?
  4. Biología de la esperanza: envejecimiento saludable
  5. Diseñando mi plan personal de plenitud: visión, propósito y primeros pasos.
-

# Diplomado en Estrategias para el bienestar integral y la plenitud

## Contenido temático del curso.

### **Módulo 2. Mirando la cultura, el entorno y la conectividad 4, 11 y 18 de septiembre 2026.**

1. Apreciación cultural y expresión artística
2. Redescubriendo la historia: de lo global a lo local
3. Comunicación asertiva e intergeneracional
4. El valor de la comunidad

### **Módulo 3. Cuidando mi salud: vitalidad y longevidad funcional 2, 9 y 16 de octubre 2026.**

1. Activación física y fisioterapia preventiva
2. Alimentación saludable
3. Salud sexual en el adulto mayor
4. Gimnasia cerebral y cognitiva
5. Higiene del sueño y gestión del estrés

### **Módulo 4. Tecnología para la autonomía y el mundo digital 6, 13 y 20 de noviembre 2026.**

1. Herramientas digitales cotidianas
  2. Finanzas digitales y trámites seguros
  3. Ciberseguridad preventiva
  4. Introducción al futuro digital: nuevas herramientas de IA
-

# Diplomado en Estrategias para el bienestar integral y la plenitud

## Contenido temático del curso.

### **Módulo 5. Mi proyecto de vida 4 de diciembre, 8 y 15 de enero 2027.**

1. Resignificando mi vida
2. Perdón y gratitud
3. Trascendencia y legado
4. Bienestar, realización y equilibrio: claves para una vida plena

**Graduación: 22 de enero 2027**

 Inversión del programa: \$10,000.00 (diferido en 5 pagos)

Precio por módulo independiente: \$2,300.00

---



## Proceso de inscripción:

- ✓ Enviar la solicitud de inscripción proporcionando todos sus datos con la que le asignaremos un número de matrícula.
- ✓ Realizar su pago con el número de matrícula asignado y enviar el comprobante.

## Opciones de pago:

- ✓ Pago en línea desde el portal de la Salle
- ✓ Ficha Referenciada para transferencia electrónica
- ✓ Depósito bancario y en tiendas de conveniencia

**Opciones a 6 meses sin intereses con tarjetas bancarias participantes.**

**\*Nos reservamos el derecho de suspender, cancelar o posponer un curso, si no se reúne el cupo mínimo.**