



DIPLOMADO EN

DESARROLLO HUMANO

CRITERIOS PARA UN **CRECIMIENTO** INTERIOR



OBJETIVO

Crear un espacio de crecimiento para lograr un impacto en la percepción y experiencia de los participantes brindando herramientas, reflexión y mentoría.

Desde una perspectiva integral observamos el desarrollo humano como un descubrimiento personal y único.



DIRIGIDO A

Personas que desean potenciar su desarrollo personal y profesional mediante herramientas prácticas de inteligencia emocional, liderazgo consciente, comunicación, bienestar y autoconocimiento. Ideal para profesionistas, líderes, especialistas en Recursos Humanos, coaches, psicólogos, docentes, consultores y todas aquellas personas comprometidas con su crecimiento y con generar un impacto positivo en los demás.



¿POR QUÉ ELEGIR ESTE DIPLOMADO?

- Un enfoque integral que combina psicología, coaching, mindfulness y desarrollo humano.
- Aprendizaje vivencial, donde experimentarás cada herramienta antes de aplicarla.
- Mentoría personalizada, con acompañamiento durante tu proceso de crecimiento.
- Sesiones individuales de coaching, incluidas en el programa para profundizar en tu desarrollo personal.
- Docentes especialistas con amplia experiencia clínica, organizacional y educativa.
- Una comunidad de aprendizaje, donde compartirás experiencias con personas que buscan crecer tanto en el ámbito personal como profesional.



Valerie Pujol

📞 **Whatsapp:** 442 1450884

📞 **Oficina:** 442 4021000 ext 1302

✉ **Correo:** gpujol@mondragonmexico.edu.mx



ANATOMIA DEL PROGRAMA

Introducción. El crecimiento humano como motivación de vida. (1 h)

Módulo I. Referencias del desarrollo humano a través de la historia de la humanidad. (21 h)

Fannie López

Filosofía del desarrollo humano (8 horas)

- Sócrates
- Platón
- Aristóteles
- Foucault
- Buyng-Chul Han

India y su propuesta integral de crecimiento (6 horas)

- 7 ramas del yoga
- Práctica pranayama
- Práctica hatha yoga
- La iluminación como parte de un anhelo de crecimiento y desarrollo

Budismo y Escuela Zen (7 horas)

- ¿Quién fue Buda? Camino de crecimiento
- Budismo Chan. Estilo de vida en unión con los demás y la naturaleza
- Escuela Zen: Arte y desarrollo: Un jardín, una pintura, el ritual del té
- Satori: El despertar
- Koan: una paradoja que establece intuición y conciencia
- Práctica de Meditación ZaZen

Entrevista inicial: Dónde estoy hoy, desde dónde quiero comenzar mi desarrollo humano. (1.5 horas)

Módulo II. Experiencia humana desde dimensiones esenciales. (22 horas)

Fannie López

Mente en pensamientos. (6 horas)

- Construir una realidad desde lo vivido y lo heredado.
- Creencias desde lo que habilita y deshabilita.
- La ilusión de dualidad. Tu realidad son tus pensamientos. (*Maia Hinduismo*).
- La consciencia desde la neurociencia

Cuerpo en sensaciones. (8 horas)

- El lenguaje de la percepción.
- Expresión del movimiento.
- Sabiduría de observar.
- Practica de Hatha Yoga.

Espíritu en conexión. (8 horas)

- Observación desde la presencia.
- Entrenamiento a la mente para lograr un estado de observación.
- Un ser espiritual con experiencia terrenal o un ser terrenal con experiencia espiritual.
- Enfoque Humanista de la espiritualidad.
- Introducción a la Consciencia plena.
- Práctica de técnicas básicas de meditación I.

Sesión individual: Seguimiento de entrevista inicial y comprensión del desarrollo humano a la mitad del camino del Diplomado. (1.5 horas)



ANATOMIA DEL PROGRAMA

Módulo III. Integración del desarrollo humano desde la vivencia diaria. (25 horas)

Tania Padrierna

Auto-observación (9 horas)

- La auto-observación como la primera pauta de conocimiento propio.
- Técnicas y criterios teóricos de las disciplinas de meditación y atención plena.
- ¿Qué es Mindfulness?
- Beneficios de la práctica de Mindfulness: Fundamentos científicos.
- Ejercicios de auto-observación aplicando mindfulness.
- Manejo del estrés con mindfulness.
- Meditar: qué es y qué no es.
- Práctica de meditación II.

Auto-gestión (9 horas)

- Educación en emociones.
- Emoción como parte de una expresión de nuestra experiencia.
- La percepción y la sensación desde un enfoque de neuropsicología.
- Teorías de gestión de emociones y cómo aplicarlas para una regulación propia consciente.
- Comprensión del sistema de creencias dentro de la regulación emocional.
- Inteligencia Emocional (IE).
- Emociones en Movimiento (Expresión Corporal de las emociones básicas).

Auto-conocimiento (7 horas)

- Ser vs. Hacer
- ¿Quién soy?
- Personalidad: auto-concepto, auto-imagen y auto-estima.
- Aplicación de Perfil de personalidad Myers Briggs Type Indicator de forma individual.
- Luz y sombra: El impacto en el desarrollo profesional y personal.
- Conocimiento propio desde auto-observación y auto-gestión.

Módulo IV. Retos del Desarrollo Humano. (14 horas)

Adriana Zúñiga

Salud mental (6.5 horas)

- Historia de vida: recorrido desde la infancia.
- Línea de vida: los acontecimientos que construyen quién soy.
- Teoría del apego: ¿Cómo fui cuidado y cómo eso influye en la forma en que me relaciono conmigo y con los demás?
- Trauma psicológico.
- Resiliencia: Crecer después de la adversidad.
- Adicciones actuales: redes sociales, celular, videojuegos, pornografía, compras.

Salud física (7 horas)

- Factores protectores y de riesgo.
- Estrés crónico y ansiedad.
- Bienestar integral: evaluación de las áreas de vida.
- Hábitos saludables con evidencia científica: sueño, alimentación, actividad física, relaciones sociales, hidratación, tiempo de descanso.
- Disciplina como eje del crecimiento personal.
- Plan personal de bienestar.

Módulo V. Estrategia para tu desarrollo. (5 horas)

Fannie López

Salud mental (6.5 horas)

- Una visión personal de tus caminos de crecimiento. Único e irrepetible.
- Descubre tu Potencial como Ser Humano.
- Sugerencia de herramientas principales con base en tu camino del crecimiento.
- Sesiones individuales de entrevista inicial y seguimiento (mitad de camino)

Sesión individual: Cierre para lograr un impacto en el acompañamiento del desarrollo humano. **(1.5 horas)**

Valerie Pujol

📞 **Whatsapp:** 442 1450884

📞 **Oficina:** 442 4021000 ext 1302

✉ **Correo:** gpujol@mondragonmexico.edu.mx



SEMBLANZA

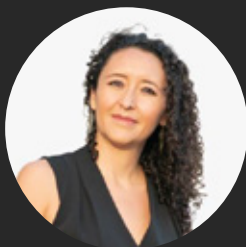


Fannie López Frisbie

Es especialista en Desarrollo Humano con enfoque Gestalt, Maestra en Neuropsicología, Licenciada en Psicología Organizacional, Maestra en Gestalt y Coach Ontológico certificada internacionalmente. Su formación se complementa con estudios en Mindfulness, Educación Transpersonal y bienestar integral, disciplinas que ha integrado durante años en el acompañamiento de personas y organizaciones.

Su experiencia en liderazgo, inteligencia emocional, autoconocimiento y desarrollo del potencial humano le ha permitido diseñar programas que impulsan procesos de transformación con un enfoque profundamente humanista y práctico.

Como Coordinadora Académica del Diplomado en Desarrollo Humano de Universidad Mondragón México, encabezará un programa creado para inspirar, desarrollar y fortalecer a personas que buscan transformar su vida personal, profesional y la manera en que se relacionan con los demás.



Tania Padierna

Es especialista en Desarrollo Humano, facilitadora y conferencista con más de 15 años de experiencia impulsando procesos de transformación personal y organizacional. Su propósito es inspirar a las personas a vivir, liderar y trabajar con mayor bienestar, desarrollando espacios de aprendizaje que fortalecen la inteligencia emocional, las habilidades socioemocionales y el crecimiento personal.

Cuenta con una Maestría en Atención Plena (Mindfulness), formación en Desarrollo Humano con enfoque Gestalt, Coaching Ejecutivo y de Equipos avalado por la International Coach Federation (ICF), además de certificaciones en bienestar laboral, metodologías de coaching y la NOM-035 STPS.

A través de una metodología práctica, vivencial y profundamente humana, acompaña a personas y organizaciones en el desarrollo de competencias que favorecen el bienestar, el liderazgo consciente y la transformación sostenible.



Adriana Zúñiga

Es psicóloga y psicoterapeuta con amplia experiencia en el acompañamiento emocional de adolescentes, jóvenes y familias. Su formación en Psicoterapia Psicoanalítica, Neuropsicología y atención al trauma le permite integrar una visión profunda del comportamiento humano, favoreciendo procesos de autoconocimiento, regulación emocional y bienestar integral.

A lo largo de su trayectoria ha impartido talleres, asesorías y programas socioemocionales, además de colaborar en instituciones públicas y organizaciones civiles promoviendo la crianza respetuosa, la salud mental y la protección integral de niñas, niños y adolescentes.

Como parte del cuerpo docente del Diplomado en Desarrollo Humano de Universidad Mondragón México, compartirá herramientas y estrategias para fortalecer la inteligencia emocional, el desarrollo personal y la construcción de relaciones más conscientes, promoviendo espacios de aprendizaje seguros, empáticos y orientados a la transformación personal y profesional.

Valerie Pujol

📞 Whatsapp: 442 1450884

📞 Oficina: 442 4021000 ext 1302

✉ Correo: gpujol@mondragonmexico.edu.mx



**APRENDE.
APLICA.
AVANZA.**

CADA PERSONA
VIVE
UN PROCESO
DISTINTO



Este diplomado
no busca darte
respuestas;
busca ayudarte
a descubrir
las tuyas.



El cambio más
importante no
comienza cuando
aprendes algo nuevo...
Comienza cuando
descubres una nueva
forma de verte
a ti mismo.



TODO CAMBIO
VERDADERO
COMIENZA DESDE
DENTRO.

**CRECER
TAMBIÉN ES
ELEGIR.**

Valerie Pujol

📞 **Whatsapp:** 442 1450884

📞 **Oficina:** 442 4021000 ext 1302

✉ **Correo:** gpujol@mondragonmexico.edu.mx





DURACIÓN

Fecha de inicio:

92
horas

Horarios:

Lunes | En línea

19:00 a 22:00 h

Miércoles | Presencial

18:30 a 21:30 h

VALOR AGREGADO

3 sesiones individuales de coaching
(1.5 horas cada una | 4.5 horas en total)



INVERSIÓN

\$21,750 MXN

*Becas Disponibles

SOMOS MONDRAGÓN

+82

Años de experiencia
en Educación
Superior

7^{mo}

Grupo más grande
de España

Más de
10,000

estudiantes
en País Vasco
y México

Más de
230

empresas
en los 5 continentes

14

Centros
de Investigación

Presencia
en más de
150

países

12,000

Millones de euros
de ingresos anuales

2

Parques tecnológicos
en India y China



MONDRAGÓN

DIPLOMADO EN **DESARROLLO HUMANO**

CONTÁCTANOS

Valerie Pujol

 **Whatsapp:** 442 1450884

 **Oficina:** 442 4021000 ext 1302

 **Correo:** gpujol@mondragonmexico.edu.mx