



LA VERDAD NOS HARA LIBRES

UNIVERSIDAD  
IBEROAMERICANA

CENTRO DE EXTENSIÓN  
SALTILLO

Curso

Fisiología Emocional





LIBERTAD NO ES DAR LIBRES

**UNIVERSIDAD  
IBEROAMERICANA**  
CENTRO DE EXTENSIÓN  
SALTILLO

## Salud-Mente-Cuerpo-Espíritu

### Objetivo General:

Comprender el propósito del malestar, del dolor, de los síntomas y/o la enfermedad en nuestra vida para aprender a crearnos salud y bienestar.

### Objetivos particulares:

- ▶ Descubrir o ampliar nuestro conocimiento sobre el proceso emocional y la manifestación física como un mensaje.
- ▶ Participar activamente en el proceso de crearnos salud consciente bienestar y paz interior a través de técnicas, posturas, ejercicios y elecciones.

### Temario:

- Fases del proceso emocional
- La inteligencia espiritual, apoyo a la salud integral
- Los pensamientos, las actitudes y la biología corporal
- La fisiología del estrés
- ¿Qué indican los síntomas, el dolor y/o la enfermedad?
- El Modelo de Malestar/Bienestar
- Visión general de los canales energéticos (medicina tradicional china)
- La Respuesta de Relajación (Dr. Herbert Benson, Medicina Mente- Cuerpo, HARVARD Medical School)
- Cómo crearnos salud consciente

### Metodología:

- Exposición, apoyos visuales, cuestionarios, participación e interacción grupal
- Ejercicios prácticos para integrar la información
- Práctica de técnicas asociadas con el tema



LIBERTAD SIN TARAJERES

**UNIVERSIDAD  
IBEROAMERICANA**  
CENTRO DE EXTENSIÓN  
SALTILLO

**Duración:** 12 horas impartidas en 3 sesiones.

**Inicio:** Próxima Apertura

## **Diseño de programas a las necesidades de su empresa o institución**

**Para mayores informes favor de comunicarse al Departamento de  
Promoción y Relaciones Públicas con:**

Patricia Flores [patricia-flores@uiasaltillo.edu.mx](mailto:patricia-flores@uiasaltillo.edu.mx) Ext. 105  
Erika Díaz [erika-diaz@uiasaltillo.edu.mx](mailto:erika-diaz@uiasaltillo.edu.mx) Ext. 114



- Acapulco
- Cd. de México
- Guadalajara
- León
- Oaxaca
- Puebla
- Tijuana
- Torreón
- Centros de  
Extensión:
- Monterrey
- Saltillo

Eje dos 870 Centro Metropolitano  
Saltillo, Coahuila 25095  
Teléfono y Fax (844) 430 2222  
[www.uiasaltillo.edu.mx](http://www.uiasaltillo.edu.mx)

Derechos Reservados Universidad Iberoamericana