

TRANSFORMÁ TU
VIDA CON NUESTRA

CERTIFICACIÓN NEUROCIENCIA APLICADA: CEREBRO Y BIENESTAR

EXPLORÁ TU CEREBRO,
ADOPTÁ HÁBITOS SALUDABLES
Y TRANSFORMÁ TU VIDA EN
SOLO 4 SEMANAS.

¡DESCUBRÍ
LAS HERRAMIENTAS
DEFINITIVAS PARA

POTENCIAR TU MENTE
Y LOGRAR UN BIENESTAR
DURADERO!

MATRÍCULA ABIERTA

▲ PERFIL DE LA CERTIFICACIÓN

Para vivir con bienestar debemos ser personas integrales y buscar el equilibrio en las diversas áreas de nuestra vida: física, emocional, social y mental, creciendo personal y profesionalmente.

Como personas con responsabilidades, muchas veces nuestro centro de atención se encuentra en el trabajo, la casa, el estudio o las diversas áreas que debemos atender en el día a día, sin embargo, la mayoría de las veces perdemos el equilibrio, provocando desgaste, agotamiento y problemas asociados con el estrés, el mal manejo de las emociones o incluso la sensación de haber perdido el rumbo, teniendo un sentimiento de insatisfacción en nuestras labores diarias.

Beneficios del programa: Encuentros con temas que impulsan a la acción y a la transformación personal. Retos y reflexiones semanales que promueven el crecimiento personal y el conocimiento y aplicabilidad de algunos de los principios de la Neurociencia.

La Certificación se realizará a través de las metodologías activas de Aula Invertida, trabajo colaborativo y Aprendizaje basado en juegos (ABJ). El Docente y estudiantes desarrollarán los diferentes tópicos del curso mediante **clases expositivas/participativas** de las tesis centrales de los temas correspondientes a la sesión programada.

▲ ¿POR QUÉ ESTUDIAR UNA CERTIFICACIÓN EN NEUROCIENCIA APLICADA: CEREBRO Y BIENESTAR EN UH?

Conocer cómo funciona nuestro cerebro, potenciarlo y hacer rutinas que nos permitan mantenernos sanos y equilibrados, nos ayudará a enfocarnos en nuestro propósito y sentirnos con bienestar, repercutiendo positivamente en todas las áreas de nuestra vida, como seres humanos integrales y equilibrados.

El graduado será reconocido por:

- Tener la capacidad de reflexionar sobre sus hábitos diarios y crear rutas para realizar cambios sustanciales que le permitan sentir un mayor bienestar.
- Equilibrar de manera intencional las diferentes áreas de su vida.
- Gestionar de mejor manera sus emociones, a través de la práctica de escritura con sentido de crecimiento y su aplicación.
- Lograr una comunicación efectiva para relacionarse mejor con los demás.
- Conocer y aplicar en la vida diaria, diferentes estrategias que potencien el aprendizaje y el crecimiento personal y profesional.

Dirigido a personas con interés por conocer las generalidades del cerebro. Con un propósito de aplicar los principios de Neurociencia, en beneficio propio y de su entorno. Intencionalidad por aprender y aplicar formas de mejorar su calidad de vida. Sin requisito de carrera profesional.

MODALIDAD VIRTUAL

▲ DURACIÓN:

▲ TIEMPOS SEMANALES SINCRÓNICOS

[4 SESIONES DE 4 HORAS CADA UNA]

▲ TIEMPOS ASINCRÓNICOS

[6 HORAS SEMANALES POR 4 SEMANAS]

▲ TOTAL DE 40 HORAS

[16 HORAS SINCRÓNICAS Y 24 HORAS ASINCRÓNICAS]

▲ CAMPO PROFESIONAL:

Dirigido a quienes desean comprender las generalidades del cerebro y el impacto de nuestros pensamientos en la vida diaria. Gestionar, con estrategias claras, sus emociones. Potenciar su comunicación y cerebro social. Aportar equilibrio en su día a día con técnicas de autogestión.

Una especialización enfocada en carreras **UHSTEAM**
de interés y buscada por los empleadores.

MÓDULO 1: CONOCIENDO EL CEREBRO

- Generalidades del cerebro
- Curiosidades del cerebro
- Hábitos saludables para el cerebro
- Actitudes positivas y poder del pensamiento
- Mitos acerca del cerebro

MÓDULO 2: LAS EMOCIONES, LA CALIDAD DE VIDA Y EL APRENDIZAJE

- Amígdala cerebral. Emociones básicas
- Las emociones y el cerebro. Emociones y sentimientos
- El tálamo
- Las emociones y su relación con el neuroaprendizaje
- Inteligencia emocional. Gestión de las emociones

MÓDULO 3: CEREBRO SOCIAL Y COMUNICACIÓN EFECTIVA

- El cerebro social
- Comunicación efectiva
- Recomendaciones para la comunicación verbal, no verbal y escrita
- Contando historias

MÓDULO 4: CEREBRO Y APRENDIZAJE

- Neuroplasticidad cerebral
- La atención
- Tipos de atención
- Sistema Activador Reticular Ascendente
- La memoria

REQUISITOS DE INGRESO

- Actitud de aprendizaje y crecimiento, aplicando los diversos retos que presenta la Neurociencia aplicada, con el fin de tener un mayor bienestar personal e influir en un entorno más armonioso.
- Cualquier otra documentación solicitada por la Universidad para la admisibilidad.

REQUISITOS DE SALIDA

- Aprobación de la Certificación con nota mínima de 80.
- Asistencia de al menos el 80% de la Certificación.
- Estar al día con el pago de las obligaciones financieras con la Universidad.
- Aprobar los requisitos académicos adicionales que la Universidad determine y cancelar los aranceles respectivos.

REQUERIMIENTOS NECESARIOS

- Computadora.
- Acceso a internet.

DESCUBRÍ EL
PODER DE SABER
HACER LAS COSAS

¿POR QUÉ ESTUDIAR EN UH?

+40

Años de Liderazgo, Prestigio y Calidad Académica.



+ del 50% de nuestras carreras están acreditadas por SINAES ¡y vamos por más!

+ DOCENTES ESPECIALIZADOS

con vasta experiencia en el área profesional y académica.

+ LABORATORIOS A LA MEDIDA

y tecnológicamente equipados para desarrollar destrezas a partir de la práctica y la simulación.

+ SOMOS LA UNIVERSIDAD A LA VANGUARDIA EDUCATIVA

Convertimos lo último de la tecnología educativa en aliado estratégico de nuestras metodologías de enseñanza activas para el desarrollo de competencias y la mejor formación profesional.

+ REALIDAD LABORAL

Planes de estudios actualizados a la realidad laboral.

+ SERVICIOS ESTUDIANTILES

Te guiará y apoyará tu trayecto por la UH.

+30 CONVENIOS INTERNACIONALES

Que complementarán tu formación académica con una visión global.

Más información:
certificacionesuh@uh.ac.cr