



KEISER UNIVERSITY

POWERED BY
ALFA
MASTER ACADEMY



SPEAKER
SERIES
PROGRAMS

CERTIFICADO EN PSICOLOGÍA SOMÁTICA Y MINDFULNESS



Forbes

No. 4 Best Online Master's
in Psychology
(2023, Forbes)

THE CHRONICLE OF HIGHER EDUCATION

No. 2 Best 4-year graduation rates,
private, nonprofit, nonresidential
(2023, The Chronicle of Higher Ed.)

U.S. News & WORLD REPORT

Top 25 university in the
country in providing social
mobility, including being
ranked No. 1 in 2023
(U.S. News & World Report)

Forbes

No. 8 Best Online Master's
in Accounting
(2023, Forbes)

El certificado tiene valor curricular. El certificado otorgado después de completar este programa es un curso sin créditos y no es equivalente ni pretende ser equivalente a un crédito universitario.



INFORMACIÓN GENERAL

- **Modalidad:**

Online sincrónica

- **Horario:**

1 sesión de 1.2 horas cada semana

- **Duración**

10 sesiones en vivo (12 horas en total) – cada una dedicada a un tema clave de psicología somática y bienestar



Certificación:

Al finalizar obtendrás un **Certificado oficial** avalado por **Keiser University of Florida** y **Alfa Master Academy**



Propósito

Formar a los participantes en la integración **cuerpo-mente** para potenciar la salud emocional y física, utilizando principios de psicología somática, mindfulness y autocuidado basado en evidencia científica.

Público objetivo

- Profesionales de la salud, coaches y terapeutas que buscan herramientas cuerpo-mente.
- Líderes de bienestar corporativo y emprendedores wellness.
- Educadores, psicólogos y trabajadores sociales.
- Toda persona interesada en su desarrollo integral y en apoyar a otros.

Durante el programa los participantes...

1. Desarrollarán **alfabetización emocional** aplicada a la vida diaria.
2. Practicarán **técnicas regulatorias** (respiración consciente, body-scan, mindful eating).
3. Construirán **resiliencia** y fomentarán el crecimiento post-traumático.
4. Aprenderán a cultivar **autocompasión** y diálogo interno constructivo.
5. Diseñarán un **plan de acción somático** para aplicar lo aprendido de forma sostenible.

Valor agregado

- **Sesiones guiadas** por especialistas en psicoterapia somática y mindfulness.
- **Prácticas corporales en vivo** y retroalimentación personalizada.
- Comunidades de **networking** y co-regulación entre pares.

Metodología

Cada semana integra:

- **Micro-clase teórico-estratégica** (conceptos claros y aplicables).
- **Práctica somática guiada** (ejercicios corporales o respiratorios).
- **Clínica interactiva** para revisar el avance y ajustes en tiempo real.

Plan de estudios

	Tema	Foco aplicado
1	Emotional literacy & everyday impact	Comprender y etiquetar emociones para un autocuidado efectivo.
2	Stress regulation through conscious breathing	Respiración diafragmática y vagal para activar el sistema parasimpático.
3	Body-scan & somatic awareness	Exploración psicocorporal como herramienta de autoescucha y sanación.
4	Resilience & post-traumatic growth	Abordaje somático para transformar dolor en fuerza interior.
5	Self-compassion & constructive inner dialogue	Reprogramar la relación con uno mismo desde la ternura encarnada.
6	Sleep hygiene & circadian rhythms	Rutinas biológicas para equilibrio emocional y físico.
7	Mindful eating	Reconectar con señales internas de hambre, saciedad y disfrute consciente.
8	Meaningful relationships & human connection	Vinculación segura, empatía y co-regulación interpersonal.
9	Burnout prevention & workplace wellness	Cuidado integral del cuerpo-mente en entornos exigentes.
10	Action plan: from insight to daily practice	Integración somática de aprendizajes con herramientas sostenibles.

DOCENTE DESTACADA



Andrea Chávez, MA – Psicóloga clínica y psicoterapeuta somática (M.A. en Somatic Psychotherapy). Especialista en integración holística **Cuerpo (Soma) – Mente (Psique) – Espiritualidad**, con base en neuropsicología del trauma, teoría psicodinámica y mindfulness. Amplia experiencia en consulta privada, talleres corporativos y coaching integral de bienestar.

