



**Centro Humanista de Soluciones Sistémicas**

**“Al Servicio de la Vida”**

## **DIPLOMADO EN BIODESCODIFICACIÓN EMOCIONAL**

Comprender el cuerpo, las emociones y su relación con la salud

“Tu cuerpo no está en tu contra... está tratando de decirte algo. Aprende a escucharlo.”

Modalidad: 1 clase mensual (12 meses)

Duración: 3 horas por sesión

Dirigido a: Público en general

Objetivo del diplomado

Brindar herramientas para comprender la relación entre emociones, mente y cuerpo, favoreciendo procesos de autoconocimiento, regulación emocional y bienestar desde un enfoque psicológico.

TEMARIO:

### **◆ MÓDULO 1: Introducción a la biodescodificación**

- ¿Qué es y qué no es la biodescodificación?
- Relación mente–cuerpo
- Enfoque psicológico vs creencias

### **◆ MÓDULO 2: El lenguaje del cuerpo**

- El cuerpo como forma de expresión emocional
- Síntomas físicos y emociones
- Cómo escuchar el cuerpo

### **◆ MÓDULO 3: Estrés y emociones**

- Qué es el estrés
- Respuesta del cuerpo ante el estrés
- Estrés crónico y salud

### **◆ MÓDULO 4: Emociones básicas y su impacto**

- Miedo, tristeza, enojo, alegría
- Cómo se manifiestan en el cuerpo

- Regulación emocional

#### ◆ **MÓDULO 5: Heridas emocionales**

- Abandono, rechazo, humillación
- Cómo se forman
- Cómo influyen en la vida adulta

#### ◆ **MÓDULO 6: Creencias y patrones**

- Creencias limitantes
- Pensamientos automáticos
- Cómo influyen en la salud

#### ◆ **MÓDULO 7: Historia personal y emociones**

- Experiencias de vida
- Memoria emocional
- Relación con el cuerpo

#### ◆ **MÓDULO 8: Enfermedad y significado emocional**

- Interpretación emocional de síntomas
- Enfoque psicológico (no sustituto médico)
- Cómo abordar el malestar

#### ◆ **MÓDULO 9: Ansiedad, depresión y cuerpo**

- Relación entre mente y síntomas físicos
- Somatización
- Estrategias de manejo

#### ◆ **MÓDULO 10: Técnicas de liberación emocional**

- Respiración consciente
- Regulación emocional
- Ejercicios prácticos

#### ◆ **MÓDULO 11: Autoconocimiento y transformación**

- Identificación de patrones
- Toma de responsabilidad emocional

- Cambio de hábitos

### ◆ **MÓDULO 12: Integración y bienestar**

- Construcción de equilibrio emocional
- Proyecto de vida consciente
- Cierre del proceso

### 🧠 Metodología

- Lenguaje claro y accesible
- Ejemplos cotidianos
- Ejercicios prácticos
- Espacio de reflexión

Enfoque responsable. Este diplomado:

✓ Tiene base en psicología clínica

✓ Favorece el autoconocimiento

✗ No sustituye tratamiento médico

✗ No promete curar enfermedades