



Universidad **Tecmilenio**  
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



Centro de  
Desarrollo de  
Competencias  
Tecmilenio

CREDENCIAL EN

**Bienestar**

33 HORAS

## COMPETENCIA PARA DESARROLLAR

Comprende las ideas principales del estudio del bienestar y la felicidad, sus elementos y su relación con el desarrollo óptimo de las personas.

## OBJETIVOS

- Identificar aspectos claves de la historia y la evolución de la psicología positiva con el objetivo de tener una perspectiva más clara cuando se habla de bienestar, felicidad y el impacto que tiene en la vida de las personas
- Conocer una serie de elementos que promueven el bienestar subjetivo a través del incremento en las emociones positivas, así como la relevancia de generar relaciones más cálidas, compasivas y tolerantes.
- Identificar las experiencias óptimas para "fluir", también hablaremos sobre el propósito y significado de vida para englobar cómo, desde temprana edad, las personas buscan dar sentido a su experiencia.

## **BENEFICIOS**

- En esta credencial el participante aprenderá los aspectos principales del bienestar y la felicidad y cuál es la relación con el desarrollo humano.

## **DIRIGIDO A**

- Público en general que desee incrementar sus conocimientos en Bienestar personal.

## **DURACIÓN Y MODALIDAD**

**33 horas |  Autodirigido**

## TEMARIO

### Módulo

1

2

3

4

5

### Tema

Introducción al bienestar.

Desarrollo y bienestar humano.

Positividad como elemento clave del bienestar.

Bienestar como vía para alcanzar mi propósito.

Bienestar en sociedad.