



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



Centro de
Desarrollo de
Competencias
Tecmilenio

CERTIFICADO EN

Fundamentos de la Psicología Positiva

CERTIFICADO EN
12 SEMANAS

COMPETENCIA PARA DESARROLLAR

Aplica en su comportamiento diario herramientas fundamentadas en los conceptos básicos de psicología positiva con la finalidad de incrementar su bienestar.

OBJETIVOS

- Desarrollar hábitos que mejoran tu vida personal, como vivir con gratitud, cultivar relaciones positivas, involucrarte en tu trabajo y mantener autocontrol.
- Reconocer y valorar tus principales fortalezas de carácter, dentro de los diferentes contextos y situaciones de la vida diaria.
- Establecer metas claras y definir las acciones que lleven a lograrlo.

DIRIGIDO A

- Público general adulto que haya cursado y aprobado una carrera profesional interesados en desarrollar hábitos para mejorar su vida personal y valorar sus principales fortalezas de carácter.

CONTENIDO

Tema

1	Introducción al estudio de la felicidad
2	Componentes de la felicidad y el bienestar
3	Emociones positivas
4	Gratitud
5	Fortalezas de Carácter
6	Experiencias óptimas o de flow
7	Relaciones positivas
8	Propósito y sentido de vida
9	Resiliencia
10	Metas y logros
11	Bienestar y salud
12	Atención plena

MODALIDADES

- @ Híbrido 70
- @ Híbrido 30
- @ Virtual
- @ Autodirigido

¿CÓMO PODEMOS DEFINIR LA PSICOLOGÍA POSITIVA?

- “La gente feliz consigue más cosas positivas debido a su mayor sociabilidad, su energía y su estado de satisfacción.” - Sonia Lyubomirsky
- “La Psicología Positiva se enfoca en el estudio de lo positivo para tener una comprensión más cabal de la naturaleza humana.” -Carmelo Vázquez
- “La meta de la Psicología Positiva es incrementar el florecimiento humano.” -Martin Seligman
- “El enfoque de la Psicología Positiva es en lo que sí funciona y funciona bien.” -Martin Seligman