



Universidad Tecmilenio
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



**Centro de
Desarrollo de
Competencias**
Tecmilenio

CREDENCIAL EN

Componentes de la Felicidad

33 HORAS

COMPETENCIA PARA DESARROLLAR

Identifica los componentes de felicidad y bienestar a través del modelo PERMA.

OBJETIVOS

- Comprender el enfoque de la psicología positiva y sus principales áreas de aplicación.
- Comprender las manifestaciones de las emociones positivas en el comportamiento.

BENEFICIOS

- En esta credencial el participante aprenderá a identificar en su comportamiento los componentes del bienestar utilizando el modelo PERMA.

DIRIGIDO A

- Personas que estén interesadas en mejorar su desempeño persona y laboral a través de la psicología positiva.

DURACIÓN Y MODALIDAD

33 horas |  Autodirigido

TEMARIO

Módulo

1

2

3

Tema

Introducción al estudio de la felicidad.

Componentes de la felicidad y del bienestar.

Emociones positivas.