



**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.