

¿Pensamientos positivos o emociones positivas?

Diplomado en Psicología Positiva

Diplomado de SEIS meses de duración, destinado a conocer de forma teórica y vivencial la Psicología Positiva, definida como el estudio de las emociones positivas, de los rasgos positivos y de las instituciones positivas.



Liselott Sepúlveda Wittke

- Psicóloga Clínica con especialización en Psicoterapia Cognitivo-Conductual por la Universidad de Chile.
- Máster en Docencia de la Educación Superior, Universidad Rafael Landívar.
- Diplomado en Psicología Positiva por el Instituto Chileno de Psicología Positiva.
- Catedrática de la Universidad Francisco Marroquín, desde el 2005.
- Supervisa alumnos en práctica, en la Clínica Viktor Frankl, de la Universidad Francisco Marroquín, donde utiliza los enfoques cognitivo y humanista, y estrategias de la psicoterapia positiva.
- Coautora del libro *Psicología del bienestar y la felicidad*, de los editores Oblitas y Aguilar.
- Imparte psicoterapia en su clínica privada.
- Miembro de la International Positive Psychology Association (IPPA).

Objetivos

Al concluir el diplomado, los participantes podrán:

- Dominar los conceptos y teorías que conforman el campo de estudio de la Psicología Positiva.
- Contar con la experiencia de haber llevado a la práctica la teoría estudiada durante el diplomado.
- Conocer y aplicar estrategias basadas en la ciencia empírica, destinadas a evaluar y aumentar los niveles de bienestar, tanto personales como de quienes les rodean, en sus diferentes ámbitos de acción.

Temas

Los contenidos están organizados con base en el modelo PERMA, de Martin Seligman (2011). La teoría será revisada ampliamente y los participantes dispondrán de espacio para la práctica vivencial de los mismos.

- ¿Qué es la Psicología Positiva?: antecedentes y evolución.
- Felicidad, bienestar y florecimiento: definición, medición y modelos.
- Emociones positivas: cuáles son, su función, medición y relación con el florecimiento de las personas.
- *Flow* y atención: consecuencias positivas de estar en el presente.
- Relaciones interpersonales positivas: su importancia desde la supervivencia al desempeño óptimo.
- Una vida con sentido: su relación con el bienestar y la importancia de tener y perseguir metas en la vida.
- Alcanzar logros: descubriendo las fortalezas personales y la importancia de desarrollar *grit* y *growth mindset*.

Contacto

psicologia@ufm.edu
(+502) 2338-7797

Para más información

[HAZ CLIC](#)

