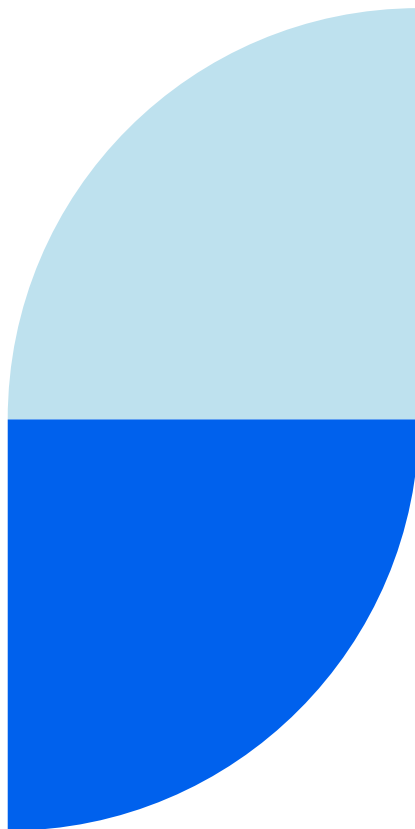


ÁREAS

- › Gastronomía
- › Restaurantes
- › Hotelería
- › Relaciones Públicas
- › Eventos
- › Nutrición
- › Gastronomía Clínica



Diplomado

Psicología Positiva

El bienestar tiene una ciencia y tú puedes dominarla

Descubre el poder de la Psicología Positiva: una disciplina revolucionaria que explora lo mejor de nosotros mismos para transformar vidas, fortalecer relaciones y alcanzar una felicidad auténtica y sostenible. Aprende a aplicar herramientas científicas que potencian tus fortalezas y emociones positivas. ¡Da el primer paso hacia una vida más plena y significativa!

Psicología Positiva: La Ciencia que reinventa vidas y comunidades

¿Alguna vez te has preguntado cómo mejorar tu calidad de vida, disfrutar relaciones más enriquecedoras o simplemente ser más feliz? La respuesta no está en los viejos clichés de autoayuda, sino en la ciencia de la **Psicología Positiva**, un campo revolucionario que estudia lo mejor de nosotros mismos: nuestras fortalezas, emociones positivas y potencial humano.

La Psicología Positiva está presente en la investigación y la academia en las principales universidades del mundo y está transformando profundamente la psicoterapia, la psicología de la salud, la educación, la crianza, el liderazgo, el coaching y la gestión de las organizaciones, comunidades y países. Su principal objetivo es promover el bienestar a través de la enseñanza, la investigación y la implementación de prácticas basadas en hallazgos científicos.

Los participantes aplicarán los hallazgos más importantes de la investigación contemporánea sobre el bienestar psicológico en su ámbito de acción a fin de mejorar su propia satisfacción, felicidad y calidad de vida, así como la de aquellos que le rodean.

¿Qué es la Psicología Positiva?

La Psicología Positiva es la rama de la psicología que, en lugar de enfocarse únicamente en los problemas y trastornos, estudia los factores que hacen que la vida merezca ser vivida. Desde los años 90, con el impulso del renombrado psicólogo **Martin Seligman**, esta corriente ha crecido exponencialmente, combinando investigación científica y aplicaciones prácticas para promover el bienestar.

¿Por qué es importante en la vida diaria?

En un mundo donde el estrés, las demandas laborales y la incertidumbre nos abruma, la Psicología Positiva nos ofrece herramientas basadas en evidencia para:

- **Cultivar emociones positivas:** Como la gratitud, el optimismo y la alegría.
- **Fortalecer relaciones:** Fomentando conexiones humanas significativas.
- **Construir resiliencia:** Superar desafíos con fortaleza y flexibilidad emocional.
- **Fomentar el crecimiento personal:** A través del autoconocimiento y la valoración de nuestras fortalezas.



El Diplomado en Psicología Positiva de CESSA Universidad

En CESSA Universidad, hemos diseñado un diplomado para aquellos que buscan no solo aprender, sino transformar su vida y la de quienes les rodean.

- Describir en forma clara, ordenada, sistemática y actualizada qué es la Psicología Positiva, sus orígenes, sus fundamentos y sus principales líneas de desarrollo, investigación y aplicación.
- Identificar y describir las fortalezas y las principales emociones positivas y las teorías más recientes acerca del rol que juegan en las personas, en las organizaciones y en la sociedad.
- Desarrollar estrategias y aplicar herramientas para incrementar de manera sustentable las emociones positivas, los niveles de felicidad y el funcionamiento óptimo de las personas, los equipos y las organizaciones.
- Diseñar e implementar aplicaciones de la Psicología Positiva a los campos personales de ejercicio profesional.

¿Qué te ofrece este programa?

- **Conocimiento científico sólido:** Desde las bases de la felicidad hasta las estrategias para aplicarlas en la vida real.
- **Enfoque práctico:** Diseñado para que los participantes puedan implementar lo aprendido en su día a día, ya sea en su vida personal o profesional.
- **Ambiente de aprendizaje colaborativo:** Un espacio donde compartir ideas, crecer juntos y crear conexiones significativas.

Temas que te cambiarán la vida

A lo largo de 6 módulos profundizarás en:

- **Introducción a la Psicología Positiva:** Aprende los conceptos clave y su impacto en el bienestar.
- **Gestión de emociones:** Descubre cómo las emociones positivas impulsan el éxito y la satisfacción.
- **Ciencia de la felicidad:** Desmitifica la felicidad y aprende a cultivarla científicamente.
- **Fortalezas y valores:** Identifica tus talentos y aplícalos en tu vida diaria.
- **Humanismo y autoconocimiento:** Explora tu potencial desde una perspectiva positiva.
- **Espiritualidad y trascendencia:** Descubre cómo la conexión espiritual fortalece el bienestar.

¿A quién va dirigido?

Este diplomado es ideal para:

- Educadores y profesionales en el ámbito de las humanidades.
- Personas interesadas en enriquecer su vida y sus relaciones.
- Líderes que buscan herramientas para fomentar el bienestar en sus equipos.
- Cualquier persona que desee transformar su enfoque hacia la felicidad y el crecimiento personal.

¿Qué voy a aprender?

- Introducción a la Psicología Positiva
- Manejo de emociones y su trascendencia
- La ciencia de la felicidad y el bienestar
- Fortalezas, valores y cultura
- Psicología Positiva y humanismo
- Psicología Positiva y espiritualidad

Programa sujeto a cambios sin previo aviso.



¿Por qué CESSA Universidad?

Con más de 48 años de excelencia educativa, somos un referente en programas que combinan innovación, calidad y calidez. Este diplomado no es la excepción: aprenderás de expertos, rodeado de un entorno estimulante y diseñado para el éxito.

Modalidad

Presencial

Duración

90 horas

Ubicación

CESSA San Ángel



Constancia

Constancia con valor curricular al terminar y acreditar el diplomado.

Programa sin validez oficial.

Proceso de inscripción

- Llenar la solicitud de admisión.
- Solicitar liga de pago y realizarlo de manera electrónica.
- Enviar identificación oficial vigente.
- CESSA Universidad confirmará el pago y la recepción de documentos para validar la inscripción.
- Podrá solicitarse la realización de una entrevista para confirmar si el programa es lo que el aspirante es lo que está buscando y así ratificar su admisión.

El Momento es Ahora

La Psicología Positiva es más que una disciplina; es un llamado a vivir mejor, a liderar con empatía y a construir un mundo más feliz. ¿Qué estás esperando para dar este paso transformador?

"La felicidad no es el destino, sino el camino. Da el primer paso hoy."

Contacta con nosotros

t. +52 (55) 4877 9213

t. +52 (55) 4877 9214

c. extensionuniversitaria@cessa.edu.mx

Inscríbete aquí: cessa.edu.mx/proceso-admision-online

¡Sé parte de esta experiencia transformadora!

