



Programa de Entrenamiento en Psicología Positiva **Herramientas para complementar la terapia y la vida**

Introducción

Los seres humanos, en las distintas culturas, dedicamos gran parte de nuestra vida a la búsqueda de mayor felicidad y satisfacción vital. La psicología positiva ha investigado y desarrollado herramientas que ayudan a las personas a aumentar los niveles de bienestar psicológico, social y espiritual. Su aplicación va más allá de la consulta psicológica y se extiende a las organizaciones, a la educación, al deporte, a la crianza de los niños, a las relaciones de pareja, e incluso es usada para el afrontamiento de tragedias.

La razón para enfocarse en cómo ser más felices se explica desde los hallazgos de la investigación: se ha visto que el bienestar subjetivo tiene un impacto importante en nuestra salud y longevidad, en nuestras relaciones interpersonales, en el éxito académico y laboral. También tiene un impacto en la resiliencia y el sistema inmunológico psicológico, aportando de esta forma a la prevención de problemas psicológicos futuros. Y lo más importante, son habilidades que pueden ser adquiridas y llevadas a la vida diaria.

Este curso conjuga la evidencia de las últimas investigaciones, con la vivencia personal de las herramientas que han probado ser efectivas para aumentar el bienestar psicológico y alcanzar mayores niveles de felicidad.

Información general

Inicio del curso: viernes 8 de abril de 2011

Duración: diez clases (30 hrs. cronológicas).

Horario: Viernes de 16.00 a 19.00 hrs.

Objetivos:

Objetivo general:

Que los participantes conozcan e incorporen los principios básicos de la psicología positiva tanto a su actividad profesional, como a sus propias vidas.

Objetivos específicos:

Que los participantes:

- Conozcan los últimos hallazgos sobre psicología positiva
- Desarrollen una mirada centrada en los recursos y lo que funciona
- Integren a través de la experiencia los distintos ejercicios y técnicas de la psicología positiva
- Sepan cómo integrar la psicología positiva a las distintas áreas de su vida



Metodología

El curso es de carácter teórico práctico y contempla:

- Clases expositivas
- Ejercicios prácticos
- Bitácora de reflexión personal
- Participación en comunidad virtual
- Análisis y discusión de lecturas bibliográficas

Requisitos

De ingreso

Este curso está dirigido tanto a profesionales de la salud, de la educación o que trabajen en organizaciones, que deseen usar la psicología positiva para complementar su trabajo, como a todas aquellas personas que deseen adquirir herramientas para vivir vidas más plenas, satisfactorias y felices.

Certificación

Centro MIP hará entrega a todos aquellos que cumplan con el requisito de aprobación, un Certificado que acredite 30 hrs. cronológicas de formación en nuestro Centro.

Los participantes deberán asistir al 80% de las clases y haber posteado a lo menos dos reflexiones en la comunidad virtual del curso.

Contenidos:

- Introducción: Qué es y que no es la psicología positiva, de dónde viene y para qué es necesaria
- La fuerza constructiva y destructiva de las creencias: optimismo versus pesimismo
- Como ampliar el foco para incluir también lo positivo: preguntas poderosas
- Cómo hacer cambios duraderos (lo opuesto a los propósitos de año nuevo)
- Establecer metas con sentido
- Cuerpo y mente
- La atención plena
- Perfeccionismo
- Las relaciones positivas
- La autoestima
- La buena vida

Relatores

Ps. Pamela Silva y Equipo MIP



Valor:

	Hasta el 29 de marzo	Valor Normal
Público general	260.000	350.000
Ex alumnos Centro MIP	220.000	295.000
Alumnos Centro MIP	180.000	245.000

Formas de pago

Efectivo

Hasta tres cheques

Depósito electrónico

*Este curso se dictará sólo con un mínimo de 10 personas. Los cupos son limitados