



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

“Certificación en Psicología positiva
Bienestar individual y ambientes
positivos
Economía y Jurídica

Educación **Continua**

Generamos experiencias educativas



INTENSIDAD HORARIA

52 horas

42 sincrónicas

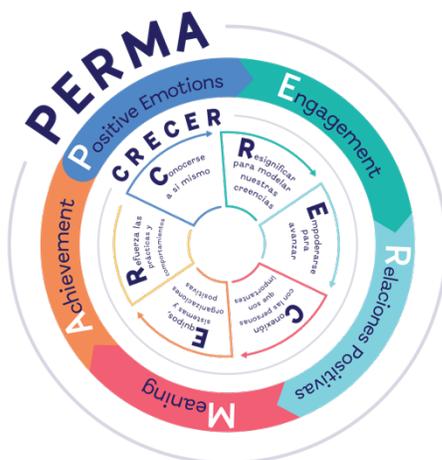
10 asincrónicas

PROGRAMA EN ALIANZA CON 180 CPP

Propuesta de Valor

En la actualidad, diversos estudios e investigaciones han demostrado que las personas necesitan explorar más allá de placeres efímeros como el dinero o los bienes materiales, con el fin de vivir vidas plenas y trascendentes, donde puedan experimentar bienestar genuino y sentirse realizados consigo mismos y con lo que hacen. El bienestar y la felicidad emergen como ideales que no son alcanzados fácilmente por todos, y no siempre está claro qué se necesita para lograrlos. Esto ha dado lugar al surgimiento de diversas teorías y tendencias que buscan apoyar estos procesos.

Basándose en la búsqueda de bienestar, Martin Seligman introdujo un enfoque innovador en el estudio del comportamiento, diferente a la psicología tradicional, estableciendo lo que llamó Psicología Positiva. Esta disciplina no solo se centra en la gestión de problemas, sino también en el desarrollo del potencial humano y la búsqueda de mayores niveles de bienestar, a través del modelo PERMA.



El modelo PERMA, que en sus siglas en inglés representa Positive emotions (emociones positivas), Engagement (compromiso), Relationships (relaciones), Meaning (sentido) y Achievement (logros), nos ofrece un marco estructurado y basado en investigación para alcanzar mayores niveles de satisfacción y bienestar personal. ¿Podría ser esta la fórmula de la felicidad?

Para enriquecer esta certificación en Psicología Positiva, se presentará el modelo CRECER, estructurado en Conocerse, Resignificar, Empoderarse, Conectar con otros, Equipos (organizaciones y/o sistemas positivos) y Reforzar

prácticas y comportamientos positivos. El modelo CRECER se presenta como el aliado ideal



para implementar los conceptos del PERMA, tanto a nivel individual como colectivo, promoviendo el bienestar personal y facilitando su aplicación en contextos organizacionales, donde las personas puedan sentirse realizadas al desarrollar sus labores.

¿Por qué hacer la certificación de Psicología positiva?

Nuestra Certificación ofrece una experiencia transformadora que cambiará tu perspectiva sobre el bienestar y la productividad. Te invitamos a descubrir el revolucionario modelo PERMA de Martin Seligman, complementado con nuestro modelo CRECER. En cada módulo, te proporcionaremos las mejores herramientas y ejercicios para alcanzar excelentes estándares de bienestar y felicidad.

Esta certificación te brindará conceptos y modelos estructurados para promover el bienestar personal, y a través de prácticas específicas, podrás aplicarlos en contextos organizacionales, permitiendo que las personas se sientan realizadas mientras desarrollan sus labores.

Objetivo general

Proporcionar conceptos, métodos y herramientas estructuradas para elevar los niveles de bienestar personal y del equipo, integrando la psicología positiva en la esencia y la acción, tanto a nivel personal como en entornos organizacionales.

Objetivos específicos

- Entender el modelo PERMA y sus aplicaciones tanto a nivel personal como en contextos organizacionales.
- Aplicar herramientas de bienestar emocional que permitan incrementar los niveles de positividad.
- Incorporar herramientas que ayuden a tener una conexión distinta con el trabajo, buscando desarrollarse a partir de las fortalezas de carácter.
- Evaluar, gestionar y mejorar la red de relaciones, tanto a nivel personal como laboral, para mejorar las dinámicas relacionales.

Dirigido a

- **Personas** que quieran mejorar su bienestar personal y obtener herramientas para mejorar sus contextos sociales.
- **Líderes** que deseen obtener herramientas para mejorar el bienestar propio y el de sus colaboradores.
- Personas que trabajan en el área de **Capital Humano y/o Desarrollo Humano**, que están buscando nuevas maneras de intervenir en sus Organizaciones y de apoyar a los clientes internos.
- **Coaches o consultores** que deseen adquirir herramientas de intervención organizacional y personal.



Metodología

La certificación se va a desarrollar mediante clases en vivo —on-line—, lectura de material, prácticas y trabajo de interiorización, todo llevado por los facilitadores del programa.

La certificación está enfocada en lograr que los participantes, de una manera vivencial, puedan entender y aplicar los conceptos contenidos en la Psicología positiva a nivel personal y organizacional.

Contenido Académico

MÓDULO 1: Conceptos básicos

Objetivo específico del módulo:

- Entender la filosofía y los conceptos relacionados con la Psicología positiva. Comprendiendo e interiorizando los modelos PERMA y CRECER.

CONTENIDO

- ¿Qué es la Psicología positiva?
- La ciencia de la felicidad
- Tipos de bienestar
- Modelo PERMA.
- Modelo CRECER.

MÓDULO 2: Fortalezas de carácter

Objetivo específico del módulo:

- Entender, reconocer, aplicar y mantener las fortalezas de carácter para lograr gestionarlas a nivel personal y en contextos organizacionales. Entender los conceptos relacionado con el involucramiento.

CONTENIDO

- ¿Qué son las fortalezas de carácter?
- Talento vs fortaleza vs valores vs competencia
- Teorías de fortalezas – Gallup, IEPP, VIA
- Conociendo tus fortalezas
- Desarrollo de fortalezas.
- Las fortalezas en el equipo.
- Mapas de fortalezas del equipo.
- Modelo GROW y las fortalezas de carácter
- Flow o engagement.



MÓDULO 3: Emociones positivas

Objetivo específico del módulo:

- Entender el funcionamiento de las emociones positivas y sus beneficios, conocer técnicas para incrementar la positividad personal y de los contextos sociales y laborales.

CONTENIDO

- Proceso emocional
- Coeficiente de positividad.
- Las 10 emociones positivas.
- Dieta para reducir la negatividad.
- Saboteadores de la positividad.
- Aumentar la positividad.
- Cuerpo y emoción – salud y mindfulness.

MÓDULO 4: Liderazgo positivo

Objetivo específico del módulo:

- Aprender herramientas que permitan liderarse a sí mismo, y a otros, desde los conceptos de positividad ligados a la Psicología positiva.

CONTENIDO

- ¿qué es el liderazgo positivo?
- Líderes energizadores.
- Clima positivo – la compasión, el perdón y la gratitud.
- Prácticas positivas.
- Habilitadores de tareas y redes de reciprocidad para lograr relaciones positivas.
- Mattering
- Comunicación positiva
- Feedback y feedforward
- PMI Entrevistas personales
- Contrato psicológico.
- Conversaciones apreciativas.

MÓDULO 5: Propósito y sentido

Objetivo específico del módulo:

- Lograr encontrar aquello que nos da propósito y sentido a la vida, entendiendo las propias motivaciones y el estilo de personalidad.



CONTENIDO

- Propósito y sentido de vida
- Estilos de personalidad.
- Ikigai.
- Construcción del propósito
- Mapa de Motivación y propósito

MÓDULO 6: Metas y logros

Objetivo específico del módulo:

- Entender la importancia de las metas y los logros buscando desarrollar herramientas para su consecución, tanto en ámbitos personales como organizacionales.

CONTENIDO

- Disciplina y fuerza de voluntad
- Gritt
- Modelo SMART.
- Tipos de metas.
- Saboteadores de las metas

MÓDULO 6: Relaciones positivas

Objetivo específico del módulo:

- Distinguir y construir relaciones positivas que permitan mejorar los niveles de satisfacción personal.

CONTENIDO

- Las fortalezas de carácter y las relaciones positivas
- Conexiones amorosas y compasivas.
- Reconocimiento
- Sentir que pertenezco.
- Comunicación no violenta.
- Seguridad psicológica
- Escucha
- Resiliencia personal y en equipos

Información Adicional

Certificación

Los participantes que completen una asistencia de al menos el 80% de las clases en vivo —on-line—, obtendrán un certificado de asistencia a la Certificación Psicología positiva – Bienestar individual y ambientes positivos, otorgado por la Pontificia Universidad Javeriana y 180 CPP y un certificado de asistencia y aprobación de 180 CPP.



Conferencista

Ing. Carolina Monroy
Colombia

PCC (PROFESSIONAL CERTIFIED COACH DE LA INTERNATIONAL COACH FEDERATION). COLOMBIA. CBC Master coach del CBC (Conscious Business Center de Fred Kofman) ACTC (accredited certified team coach) de la ICF.

Ingeniera industrial de la Universidad América, Coach ontológico certificado por Newfield Consulting de Chile de Rafael Echeverria, Coach de Negocios Conscientes y mentor coach del Conscious Business Center de FredKofman, actualmente cursando maestría en Liderazgo Positivo fundamento en la psicología positiva con Tecmilenio de México.

Coach Sistémica de equipos nivel avanzado de FAE Fundación Alta Escuela de Argentina. Formada en el Alba de las emociones certificada por la escuela de Susana Bloch de Chile. Programa de Técnicas Psicodramáticas y coaching para coaches dictado por Leonardo Wolk de Argentina.

Diplomado de coaching de Casa Coach, Manejo de conflictos con Arnold Mindell Processwork, Formación en coaching de equipos de Alain Cardon. Programa virtual en Academia de negocios conscientes.

Formada en Pitágoras herramientas de juegos para facilitadores de Argentina, Coaching play, point of you y certificada en LSP LEGO SERIOUS PLAY, entrenada en formación de formadores. Formación en managment 3.0, Scrum y Kanban. Directora académica de la Certificación en competencias emocionales CREARE con la Universidad Javeriana.

Cocreadora del Modelo CREARE. Cuenta con experiencia de más de 4.000 horas de facilitación de talleres en diferentes ciudades del territorio nacional e internacional, más de 2.000 horas de coaching y más de 2.000 horas de consultoría y acompañamiento a las empresas durante sus 15 años.

Socia Fundadora y Gerente General de 180 CPP.



Mg. Héctor Olmos Arévalo
Argentina

PCC (PROFESSIONAL CERTIFIED COACH DE LA INTERNATIONAL COACH FEDERATION). TUCUMÁN, ARGENTINA.

Especializado en Coaching y Gestión de Equipos, Coach Internacional Certificado (Escuela Argentina de Coaching y PNL – ACTP de ICF). Conscious Business Coach (CBC International de Fred Kofman). Coach de Equipos Certificado (Escuela Europea de Coaching, España). Mentor Coach Internacional (Goldvarg Group, Los Angeles, EEUU). Supervisor de Coaches Certificado (Goldvarg Group, Los Angeles, EEUU). Certificado en la Metodología Belbin de Competencias de Equipos – otorgada por Belbin Internacional. Facilitador Certificado de la Metodología Lego Serious Play (Rasmussen Internacional – Licencia: No. 372LC). Conductor de Reingeniería de Equipos con PNL de 4a Generación Certificación Internacional de la Asociación Latinoamericana de PNL (Neuro Corp. Ecuador). Constelador Organizacional – Certificación Internacional en Systemic Management y Constelaciones Organizacionales (Infosys – Talent Manager – Portugal). Certificación Internacional en Constelaciones Estructurales Sistémicas – otorgada por Mathias Varga e Insa Sparrer (Geiser – Colombia). Posgrado en Psicología Organizacional (Universidad de Belgrano – Bs. As.).

Especialización en Comunicación y PNL (Esc. Argentina de PNL y Coaching – Bs. As.). Especialización en Neuroeducación (Asociación Educar – Bs. As.).

Coach Ejecutivo en Organizaciones, con más de 3.500 horas de experiencia. Coach de Equipos con más de 1.800 horas de experiencia. Director del Posgrado de Coaching Organizacional en Universidad San Pablo T.

Director de la Certificación de Coaching Sistémico de Equipos en Fundación Alta Escuela y Universidad San Pablo T (Argentina).

Director de la Certificación Profesional de Coaching en Fundación Alta Escuela. Director del Postítulo de Coaching Educativo en el ICE (Argentina). Facilitador y Entrenador de Personas en habilidades de Liderazgo,

Trabajo en Equipo y Comunicación en ámbitos organizacionales – Indoor y Outdoor, con más de 15 años de experiencia, en GEVA Capacitación y Coaching. Mentor Coach en 3C Mentoring – con 10 ediciones de su programa de Mentoring On Line para Coaches que quieran certificar en ICF. Supervisor de Coaches en ICF Capítulo Argentina.

Beatriz Ogando
República Dominicana

Psicóloga con Maestría en Gestión Estratégica del Talento Humano. Es Profesional Certified Coach (PCC) por la International Coach Federation. Certificada por DDI International, en Entrevistas por



Competencias (México) y Marha Alles Internacional (USA). TTI Success Insights, herramientas de Evaluación DISC. Inteligencia Emocional, Trimetrix. Certificada en Desarrollo Organizacional por People's Advantage en Puerto Rico. Especialidad en Coaching Ejecutivo y de Liderazgo. especialista en Psicología Positiva por el Instituto Español de Psicología Positiva, IEPP. Madrid, España.

Certificada y Partner de PDA International, con la herramienta Personal Development Analysis. Specialization in Strategic Human Resources Management en ADEN International Business School and George Washington University. Laboró para Colgate Palmolive como Gerente de Desarrollo de Talentos. Facilitadora y docente universitaria de Maestrías y Postgrados. Miembro de la International Coach Federation.

Más de 25 años ocupando roles directivos de Recursos Humanos en compañías multinacionales y locales. Directora Ejecutiva y fundadora de RESULTING/RP Gestión Humana, SRL empresa dedicada a la Consultoría y Servicios en Gestión Humana desde el año 2001.

Entrenadora y Diseñadora del Programa Líder Coach para Gerentes y Certificación en Leadership Coaching. Docente Coaching Ejecutivo/Empresarial en Maestría del Talento Humano en varias universidades. Master Trainer para República Dominicana de Coaching-Play, herramientas lúdicas y didácticas para procesos de desarrollo humano.

Facilitadora, consultora en empresas multinacionales y locales como Colgate Palmolive, Pfizer, 3M Dominicana, Masterfood Dominicana, Grupo Ramos, Grupo SID, Banco Popular Dominicano, entre otras. Facilitadora internacional en México, Guatemala, Panamá y Colombia

Acompañamiento a Líderes en desarrollo de competencias. Miembro del Board del Capítulo de la ICF en República Dominicana. VP de Servicios a Miembros. Miembro de la Society for Human Resources Management SHRM.

Martha Patricia Garza

México

Coach Ejecutiva y Organizacional con más de 3000 horas de experiencia, certificada por la ICF (PCC y CBC). Actualmente, Líder Coach en Tecmilenio, desempeñándose como mentora y maestra de cátedra. Su trayectoria incluye colaboración con empresas de diversos sectores en México, España y Argentina, como Safran Mx, Pepsi.Co, EW NutritionMx, AFIRME y BBVA, ForviaMx, OBEN Holding Group, Escuela Europea de Negocios, Spain., SHOWA DENKO CARBON Spain S. A. y Procurement Leader GKN Automotive, Mx,

Certificaciones y Educación:

- 2024: INSTITUTO DE CIENCIAS DEL BIENESTAR LA FELICIDAD



- TECMILENIO; Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) para-Coaching
- 2023: Certificación en fundamentos de Psicología Positiva, Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad Tecmilenio.
- 2023: Certificación como Facilitadora de Liderando en Femenino Corporativo, Conscious Business Center Internacional.
- 2022: Certificación Internacional en Competencias Emocionales, Pontificia Universidad Javeriana & ICF.
- 2021: Certificación como Coach CBC.
- 2020: Positive changes vía Strategic Drawin. Certificación in Introduction to the Method of Neurographic (for Coaching)
- 2018: Certificación en Coaching de Equipos por la ICF.
- 2017: VOICE DIALOGUE UK; Master Training Inner Voices