



Diplomado en

Psicología Positiva:

ciencia y bienestar en acción



Conoce más sobre el diplomado

El Diplomado en Psicología Positiva te invita a transformar la manera en que comprendes, acompañas y promueves el bienestar humano. Diseñado para **psicólogos y estudiantes de pregrado y posgrado**, ofrece una formación actualizada, vivencial y basada en evidencia que podrías aplicar en cualquier contexto de la disciplina: **clínico, educativo, organizacional, comunitario y de la salud**. A lo largo del diplomado explorarás **las tres olas de la Psicología Positiva**, comprendiendo cómo integrar emociones positivas, fortalezas, resiliencia, sentido, adversidad y bienestar colectivo desde una mirada contemporánea, sistémica y profunda del desarrollo humano. Aprenderás herramientas prácticas como **fortalezas del carácter, mentalidad de crecimiento, flow, mindfulness**, junto con estrategias derivadas de **ACT, CFT y FAP+**, listas para aplicar con personas, grupos, instituciones o comunidades. Este diplomado es para ti si deseas innovar tu práctica profesional, enriquecer tus intervenciones, ampliar tu perspectiva como psicólogo y fortalecer tu propio bienestar. Cada módulo combina teoría, práctica y experiencias vivenciales que te permitirán desarrollar competencias reales, efectivas y aplicables desde el primer día. **Convierte tu propósito en impacto y construye bienestar en personas, equipos e instituciones.**



Dirigido a

El diplomado está dirigido a psicólogos y estudiantes de pregrado y posgrado interesados en fortalecer sus competencias en Psicología Positiva y aplicar este enfoque en contextos clínicos, educativos, organizacionales, comunitarios y de la salud. Integra herramientas basadas en evidencia y enfoques contemporáneos para promover el bienestar, desarrollar fortalezas y potenciar la resiliencia y el florecimiento humano. Con una formación rigurosa, vivencial y actualizada, los participantes aprenderán estrategias efectivas para transformar su ejercicio profesional y fortalecer su bienestar personal



Horario:

Viernes 5:00 a 9:00 p. m.

Sábados 8:00 a.m. a 12:00 p. m.

Módulo

01

Fundamentos de la Psicología Positiva

Temas

Evolución de la Psicología positiva, primera, segunda y tercera ola.

- Desarrollo y evolución de la psicología positiva
- Diferencias entre la primera ola y segunda ola de la psicología positiva
- Principales autores

La psicología positiva y sus orígenes: Diagnóstico positivo (evaluación desde la psicología positiva). Principales críticas de la psicología positiva y cómo responder a estas desde la evidencia científica

- Conocer la funcionalidad del diagnóstico positivo
- Aprender los 5 ejes
- Desarrollar habilidades prácticas de evaluación y diagnóstico positivo

Mentalidad de crecimiento y autoeficacia personal

- Teoría de la mentalidad de crecimiento (Carol Dweck): orígenes, conceptos clave y aplicaciones.
- Diferencias entre mentalidad fija y mentalidad de crecimiento en la práctica personal y profesional.
- Presentación del continuum de 10 dimensiones de la mentalidad (Anderson, 2017; Dweck, 2016; García et. al, 2024; Ramirez, 2025)
- La relación entre la autoeficacia (Albert Bandura) y la mentalidad de crecimiento.
- Actividades de reflexión, autoevaluación y análisis de experiencias propias para integrar los conceptos para el reconocimiento de la mentalidad propia.

Compromiso y flow

- Compromiso
- Bienestar humano
- Estado de flow - Relación entre el flow y las fortalezas personales

Principios de una vida con sentido, hedonismo vs eudaimonía

- Principios del sentido de vida
- Hedonismo vs eudaimonia

Emociones agradables y bienestar psicológico - Mindfulness y psicología positiva

- Teoría emocional
- Emociones agradables y desagradables
- Bienestar psicológico
- Modelo PERMA
- Mindfulness, Respiración consciente, Actividades conscientes, Relación entre vivir el presente y mindfulness

Relaciones positivas y cómo lograrlas

- Relaciones positivas
- Cómo lograr tener relaciones positivas
- Ejercicios prácticos

02

De la felicidad al Bienestar

Módulo

03

Virtudes y Fortalezas

Temas

Evolución de las fortalezas personales, teorías, clasificaciones y su medición.

- Fortalezas personales
- Clasificación de las fortalezas
- Medición de las fortalezas
- Fortalezas en equilibrio

Comprender las bases teóricas y ejercicios prácticos desde las fortalezas de integridad, inteligencia social e inteligencia emocional honestidad, y desarrollar competencia sobre los valores y su importancia en el bienestar humano

- Bases teóricas
- Integridad
- Honestidad
- Valores personales
- Ejercicios prácticos

Comprender las bases teóricas y ejercicios prácticos desde las fortalezas de liderazgo, cooperación, humildad, carisma, civismo y trabajo en equipo.

- Bases teóricas
- Liderazgo
- Cooperación
- Ejercicios prácticos

Comprender las bases teóricas y ejercicios prácticos desde las fortalezas de positividad, Humor, amor, universalismo y generosidad.

- Bases teóricas
- Esperanza
- Positividad
- Humor
- Ejercicios prácticos

Comprender las bases teóricas y ejercicios prácticos desde las fortalezas de espiritualidad, esperanza, perdón, compasión, valentía, crecimiento y legado.

- Bases teóricas
- Espiritualidad
- Perdón
- Compasión

Comprender las bases teóricas y ejercicios prácticos desde las fortalezas de creatividad, curiosidad, innovación, apreciación de la belleza y gratitud.

- Bases teóricas
- Creatividad
- Curiosidad
- Innovación
- Ejercicios prácticos

04

Contextos de Evaluación, Intervención y Aplicabilidad

Evaluación, aplicación e intervención en psicología positiva - Psicología positiva en contexto terapéutico

- Evaluación positiva
- Intervenciones positivas
- Manual de psicología positiva
- Protocolo de resiliencia
- Ejercicios prácticos psicología positiva aplicada
- Psicología positiva en diferentes contextos
- Psicología positiva como prevención, promoción y tratamiento

Psicología positiva en contexto organizacional y de Instituciones positivas

- Ejercicios prácticos psicología positiva aplicada
- Psicología positiva en diferentes contextos
- Psicología positiva como prevención, promoción y tratamiento

Psicología positiva en contexto educativo - instituciones positivas

- Ejercicios prácticos psicología positiva aplicada
- Psicología positiva en diferentes contextos
- Psicología positiva como prevención, promoción y tratamiento

Psicología positiva en contexto de salud y hospitalario

- Ejercicios prácticos psicología positiva aplicada
- Psicología positiva en diferentes contextos
- Psicología positiva como prevención, promoción y tratamiento

05

Psicología Positiva y Espiritualidad

Perdón, esperanza y espiritualidad como procesos terapéuticos de transformación

- Esperanza como fortaleza
- Espiritualidad como dimensión del sentido de vida
- Ejercicios vivenciales y prácticas terapéuticas desde el enfoque de psicología positiva

06

Enfoques
creativos y
terapias
complementarias

Herramientas de psicología Positiva y terapias contextuales: ACT, CFT, FAP+ para la aplicación personal

- Punto de encuentro entre terapia contextuales y psicología positiva
- Fortalezas del carácter como eje de intervenciones conductual - contextual
- Ejercicios prácticos y casos clínicos de intervención e integración

07

Psicología
Positiva,
propósito y
autocuidado
personal y
profesional

Autocuidado, propósito y habilidades

- Flow terapéutico
- Fortalezas personales del terapeuta
- Ejercicio práctico: IKIGAI





División de Educación
Continuada



Inscríbete al programa aquí

División de Educación Continua

Teléfono móvil: 317 399 08 43

E-mail: educacion.continuada@unbosque.edu.co

Cr. 7 B bis # 132 - 28 Edificio Hub iEX

Bogotá, Colombia