



Diplomado en

# Psicología Positiva:

ciencia y bienestar en acción



UNIVERSIDAD  
**EL BOSQUE**  
Vigilada Mineducación



## 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

# 02

De la felicidad al  
Bienestar

### **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; Ramírez, 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 eudaimonía

### **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

# 03

Virtudes y  
Fortalezas

### **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 cómo 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

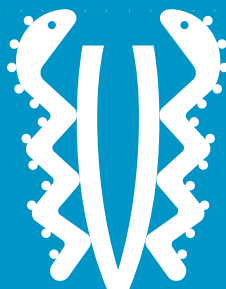
# 07

Psicología Positiva, propósito y autocuidado personal y profesional

### Autocuidado, propósito y habilidades

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





UNIVERSIDAD  
**EL BOSQUE**

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](mailto:educacion.continuada@unbosque.edu.co)

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