



## Curso Especializado en Psicología para la Salud y el Bienestar

2 meses 100 % online Clases en vivo

UCV+ Centro de Desarrollo Ejecutivo

UCV+

# Psicología para la Salud y el Bienestar

[ucvmas.pe](http://ucvmas.pe)





Curso Especializado

## Psicología para la Salud y el Bienestar

El bienestar emocional es imprescindible para un óptimo desempeño diario. Para alcanzar un equilibrio haciendo uso de la inteligencia emocional es fundamental aplicar técnicas y estrategias que dirijan a las personas hacia la felicidad.

Este curso contempla los distintos componentes de la inteligencia emocional y su impacto en el bienestar personal y comunitario. A través de dinámicas de reflexión personales y grupales, identificaremos buenas prácticas de gestión emocional, autorregulación, gestión del cambio, afrontamiento del estrés, comunicación asertiva y empática, entre otros conceptos.

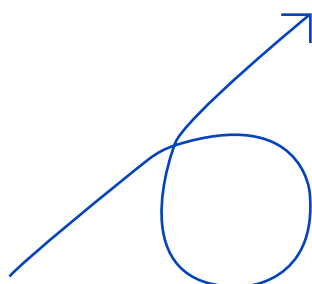


Curso Especializado

## Psicología para la Salud y el Bienestar

3

**Crece,  
actualízate,  
suma.**



# ¿Por qué llevar el curso?

La búsqueda del sentido de propósito, equilibrio, regulación emocional y el afrontamiento del estrés se constituyen actualmente, en herramientas indispensables para el bienestar y la convivencia no solo en el aula, sino en la vida diaria. En este escenario resulta fundamental, que el docente trabaje en el desarrollo de su propia inteligencia emocional para poder así contener e intervenir en el proceso socioemocional de otras personas.

### ¿Qué me llevaré del curso?

Al finalizar el curso serás capaz de identificar la conexión entre psicología, salud y bienestar, generar un plan de mejora personal teniendo en cuenta los diferentes componentes del bienestar psicológico y aplicar lo aprendido para realizar intervenciones con personas y colaboradores en tu ámbito profesional.



### ¿A quién está dirigido?



Está dirigido a capacitadores organizacionales, docentes y profesionales de los ámbitos laboral, educativo, sanitario, deportivo o empresarial que en su actividad profesional necesiten o deseen crear espacios motivadores, de bienestar y crecimiento.





# ¿Cuáles son los objetivos del curso?

Elaborar un plan de mejora personal, considerando los diferentes componentes del bienestar psicológico, de manera creativa, viable y autocrítica. Además de:

1. Identificar los conceptos relacionados al bienestar psicológico: definiciones, componentes y habilidades socioemocionales.

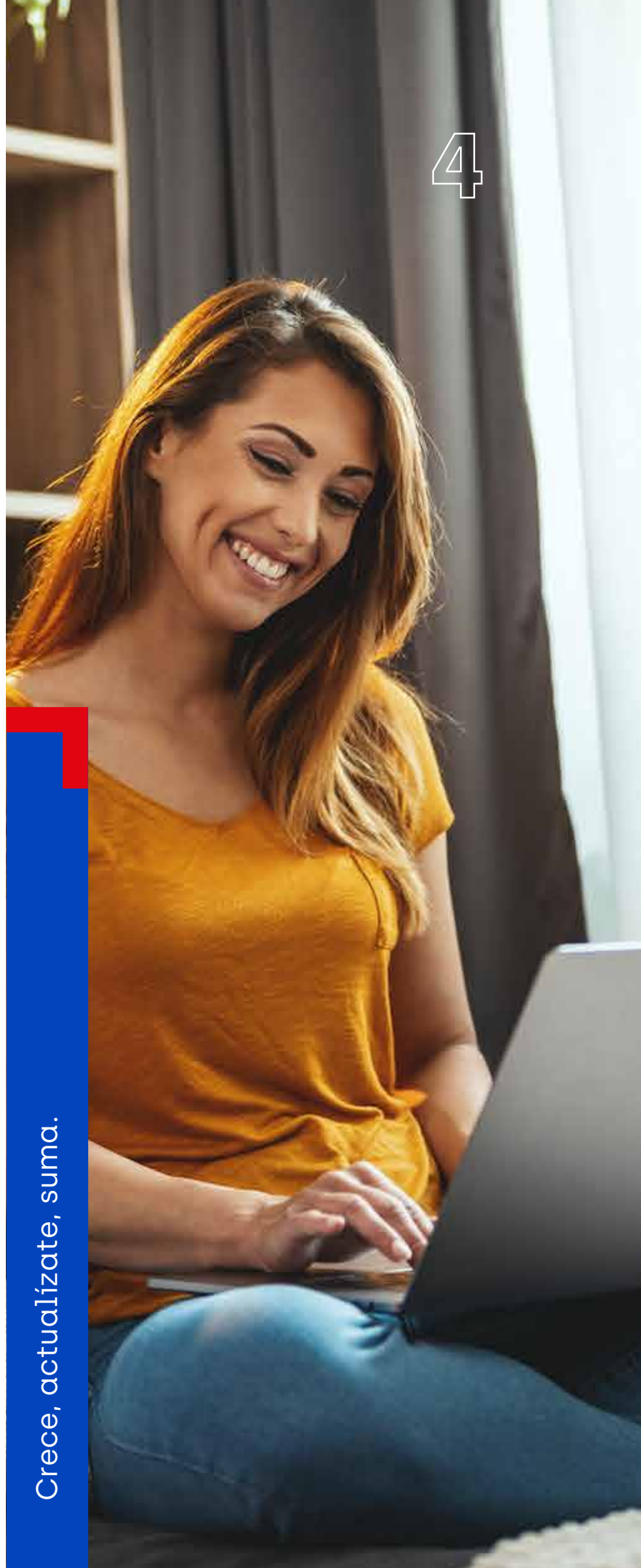
2. Aplicar estrategias de gestión del cambio personal y búsqueda del sentido de propósito.

3. Identificar estrategias de autorregulación emocional y afrontamiento del estrés.

4. Identificar estrategias de comunicación asertiva y empática.

5. Elaborar un plan de mejora personal desde los componentes del bienestar psicológico.

Crece, actualízate, suma.





Contenido del curso

5

## Psicología para la Salud y el Bienestar

Temario: ←

21  
Horas

1.

Definiciones. Conexión entre psicología positiva, salud y bienestar.

2.

Gestión del cambio personal y automotivación. Curva del cambio y estrategias del afrontamiento.

3.

Felicidad y bienestar. Modelo Perma. Estado de flujo.

4.

Inteligencia emocional: el mundo de las emociones. Componentes de la inteligencia emocional.

5.

Psicología positiva. Resiliencia. Optimismo. Buen humor. Redes de soporte.

6.

Habilidades sociales: comunicación asertiva y empatía. Escucha activa.

7.

Desarrollo del trabajo final. Feedback. Conclusiones de aprendizaje y compromisos.



Curso Especializado

## Psicología para la Salud y el Bienestar

6

### ¿Cuál es el producto final?

Elaboración de un plan de mejora personal, considerando los diferentes componentes del bienestar psicológico. Se trabajará individualmente.

# Expositor UCV+

## Carmin Briceño Meza

Es Directora General de la Consultora Happy Live by Carmin y consultora especialista en gestión del talento humano y desarrollo personal. Cuenta con 12 años de experiencia en gestión del talento humano y es experta en procesos de transformación personal y organizacional. Ha liderado proyectos de gestión de la felicidad y proceso de coaching empresarial en instituciones públicas y privadas. Posee experiencia como docente universitaria en pregrado y posgrado. Es Business Coach certificada por Centrum PUCP Y EADA Business School, Life Coach. Magíster en Dirección y Gestión del Talento Humano. Cuenta con una certificación internacional en neuromanagement y neuroliderazgo. Es facilitadora en mindfulness y en psicología positiva.



# Metodología

Los expositores al ser profesionales vinculados con el mundo empresarial enseñan lo que practican y practican lo que enseñan, logrando que las clases sean prácticas a través de la discusión de casos aplicados al mundo profesional que enriquecerán tu aprendizaje en el aula.

Con esta metodología podrás poner en práctica lo aprendido de manera inmediata en tu centro laboral u organización.

## Proceso de Matrícula



## Conoce más

Inscríbete con nosotros escaneando el siguiente código.

UCV+ Centro de Desarrollo Ejecutivo se reserva el derecho de cambio de expositores por causa de fuerza mayor, asegurando la calidad académica. Las sesiones de clase serán virtuales y sincrónicas; las grabaciones y el material complementario estarán disponibles en las plataformas educativas de la universidad. Si el alumno desiste de continuar con el curso o programa, no se aceptará la solicitud de devolución de matrícula, si el curso o programa aún no ha iniciado, se podrá optar por la reserva para una siguiente edición. El curso o programa iniciará siempre que se alcance el número mínimo de matriculados establecido por UCV+ Centro de Desarrollo Ejecutivo; de no alcanzarse, la fecha de inicio podrá ser postergada o se cancelará el inicio del mismo.

7

Certificación



Metodología



# Certificación

Para aprobar el curso deberás obtener la nota mínima requerida, acceder a un mínimo de las sesiones programadas (70 %) y no tener deuda pendiente. De esta forma, recibirás tu certificado de participación en formato digital emitido por la Universidad César Vallejo.





Curso Especializado

## Psicología para la Salud y el Bienestar

8

# Requisitos de Admisión

1. Ficha de inscripción completa.
2. Copia de DNI.
3. Contar mínimo con un año de experiencia o ser emprendedor en el rubro\*, así como para egresados de institución técnica o universitaria.

\*Deberás presentar tu CV para evaluación.

**Horario:**

7:00 p. m. a 10:00 p. m.

**Duración:**

2 meses

**Horas sincrónicas:**

21 (7 sesiones)

**Frecuencia:**

Una vez por semana [lunes]

**Modalidad de enseñanza:**

100 % virtual, en vivo

**Plataforma:**

Zoom educativo y Blackboard

**Inversión Total:**

S/ 600\*

\*Consulta por nuestros descuentos y facilidades de pago a nuestros asesores educativos, contactándote al 913 978 116.

[www.ucvmas.pe](http://www.ucvmas.pe)





# Centro de Desarrollo Ejecutivo

Para mayor información  
contáctate al:

 913 978 116

Continúa conociendo nuestros  
cursos y programas escaneando  
el siguiente código.



UCCV 