

**Educación  
CONTINUA**

**UVM**

**DIPLOMADO**

# **Psicología Positiva aplicada a las empresas**

Aula Virtual | 6 meses

## Objetivo

- Aplicar los elementos de la psicología positiva en el ámbito empresarial, desarrollando competencias que te permitirán crear y mantener espacios de plenitud y bienestar laboral, enfocados al cumplimiento de las metas organizacionales.

## Antecedentes

- La Psicología Positiva, ha despertado últimamente mucho interés en el mundo empresarial debido a que se fundamenta en el estudio de cómo los rasgos positivos de los individuos, así como sus fortalezas, virtudes, motivaciones y capacidades contribuyen a mejorar la calidad de vida y a desarrollar el potencial humano dentro de las organizaciones.
- Por lo general, nos enfocamos en resolver todo lo que está mal en los equipos de trabajo, por el contrario, la Psicología Positiva propone estrategias para alcanzar y optimizar fortalezas de las personas, por lo tanto, pone el foco de atención hacia la prevención y no hacia el tratamiento.
- Uno de los hallazgos más consistentes en la psicología positiva es que las relaciones basadas en la confianza son un factor fundamental, que contribuye de manera importante a la buena vida psicológica, lo cual impacta en el clima laboral y por supuesto al logro de los objetivos organizacionales.

## ¿A quién está dirigido este programa?

- Directivos, gerentes líderes, responsables de áreas de capital humano.

## Beneficios y logros esperados

- Al término del Diplomado podrás reconocer la importancia de construir una cultura basada en fortalezas que te permita que cada colaborador ponga sus talentos a disposición del equipo y de la organización para el logro de las metas y objetivos organizacionales.

# TEMARIO

## 01

### El valor de la psicología positiva en las organizaciones

Conocerás el sustento teórico de la psicología positiva, reconociendo su relación práctica con el bienestar humano y la manera en la que se aplica dentro de las organizaciones para potenciar mejores resultados.

1. Fundamentos de la psicología positiva de Seligman.
2. Modelo de las "Tres vías de la felicidad".
3. Felicidad hedónica y eudaimónica.
4. Florecimiento humano.
5. Ventajas de las organizaciones humanizadas.

## 02

### Organizaciones enfocadas en el bienestar

Identificarás los elementos que las organizaciones enfocadas al bienestar privilegian, a fin de optimizar los recursos y fortalezas de sus colaboradores y las propias fortalezas de la organización para superar situaciones críticas.

1. Entornos de seguridad y confianza
2. Resiliencia Organizacional
3. Modelo PERMA: Emociones positivas, Compromiso, Relaciones positivas,
4. Significado y Logro  
Elementos básicos de la Norma 0.35

## 03

### Liderazgo basado en fortalezas

Exploraremos las características y habilidades que un líder requiere desarrollar para identificar y desplegar el talento e inteligencia emocional de sus colaboradores, enfocando sus resultados al bienestar individual y organizacional.

1. Características del líder centrado en fortalezas
2. Modelar el camino y visión compartida
3. Propósito y significado
4. Paradigma de déficit vs. Paradigma de fortalezas
5. Retroalimentación positiva
6. La intención en acción
7. Potenciando el brillo de cada miembro de tu equipo

# TEMARIO

## 04 Capital psicológico de los equipos de trabajo

Reconocerás la importancia de valorar las emociones positivas en el contexto laboral a fin de potenciar el capital psicológico de equipos flexibles, resilientes y enfocados al logro.

- |    |                                      |    |   |
|----|--------------------------------------|----|---|
| 1. | Teoría del Flow                      | 6. | Gratitud                                  |
| 2. | Teoría de la ampliación-construcción | 7. | Sentido de logro y éxito                  |
| 3. | Emociones positivas                  | 8. | Poner tus talentos al servicio del equipo |
| 4. | Resiliencia, optimismo y uso del     |    |   |

## 05 Bienestar multidimensional

Identificarás las diferentes esferas de vida y su vinculación para lograr estados de bienestar y plenitud individual y colectiva a través de reconocer y valorar sus fortalezas para detonar emociones positivas auténticas.

- |    |  |    |                         |
|----|--|----|-------------------------|
| 1. | La importancia del balance en nuestra vida | 5. | Esfera espiritual       |
| 2. | Esfera física                              | 6. | Esfera social           |
| 3. | Esfera emocional                           | 7. | Esfera laboral          |
| 4. | Esfera mental                              | 8. | Esfera financiera       |
|    |  | 9. | Esfera diversión y ocio |

## 06 Fortalezas del carácter

Ubicarás la fortaleza de carácter, como una entidad propia de la persona, desarrollable a través del tiempo y aplicable para el logro de bienestar individual y organizacional.

- |    |   |      |   |
|----|---|------|---|
| 1. | Diferencia entre temperamento y carácter      | iii. | Humanidad   |
| 2. | Las seis categorías de las fortalezas humanas | iv.  | Justicia  |
|    | i. Sabiduría y conocimiento                   | v.   | Moderación  |
|    | ii. Valentía                                  | vi.  | Trascendencia   |
|    |   | 3.   | El carácter de la empresa como elemento diferenciador en el mercado laboral |

# Beneficios de estudiar un diplomado



## Temas actualizados y de vanguardia

Con gran capacidad de actualización y reinversión al ser de una duración más corta que otros posgrados, un diplomado te ofrece una capacitación enfocada en temas relevantes y de alta demanda para el mercado laboral.



## Capitaliza lo aprendido

El alto enfoque práctico y estratégico de un Diplomado hace que cada módulo sea aplicable desde el primer día 1 en tus actividades profesionales y desarrollo personal.



## Mejora tus oportunidades laborales

Enriquece tu CV especializándote y posíciónate como el mejor candidato.



## Networking

No solo compartirás salón de clases con buenos compañeros, también con excelentes profesionistas con los que podrás compartir puntos de vista, tips e incluso oportunidades de negocio.



## Profesores con más 15 años en experiencia profesional

Toma clases de la mano de expertos en su disciplina con amplia experiencia compartiendo su conocimiento y trabajando en las mejores empresas nacionales e internacionales.



## Duración

La duración promedio de un Diplomado o Certificación es de 4 a 6 meses, así podrás aplicar lo aprendido muy rápidamente y seguir creciendo profesionalmente.



## Diploma

Todos nuestros Diplomados y Certificaciones tienen validez curricular.



# Beneficios de la modalidad aula virtual

- **Sesiones en tiempos real:**

Todas las clases son en vivo, así podrás tener una interacción con los profesores y alumnos más dinámica y enriquecedora.
- **Sesiones grabadas y en tiempo real**

Estudia a tu ritmo, puedes consultar todas las sesiones en el horario que más te convenga.
- **Contenido siempre disponible:**

Podrás consultar y / o descargar el material desde plataforma en cualquier momento del día.  
Además, nuestra plataforma es multidispositivo, podrás estudiar en cualquier computadora de escritorio, laptop, tableta o Smartphone.
- **Soporte técnico:**

El equipo de soporte técnico estará tu disposición en todo momento para ayudarte a resolver cualquier situación.
- **Asesoría y acompañamiento:**

Cuentas con un tutor a través de la plataforma en enlaces en vivo, chat o Whatsapp a distancia en tiempo real, para resolver tus dudas y dar retroalimentación.
- **Diploma Virtual:**

Al finalizar tu diplomado te entregaremos un documento digital con validez y valor curricular.

**Educación  
CONTINUA** | **UVM**

**uvm.mx**