

Ciencia de la felicidad

El arte de construir tu propia felicidad

Se sugiere para mayores de 18 años

Valor curso: $ 208.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 187.000

Inicio: 9 de abril
13 sesiones

Jueves de 19:00 a 21:00 horas

Inscríbete aquí

Profesora: **Magdalena Charlín**

Coach Ontológico de Newfield Network. Psicóloga clínica adultos U. Finis Terrae. Docente Universidad Finis Terrae. Especialista en desarrollo personal, bienestar, psicología positiva y florecimiento humano.

Programa

La formación tradicional ha puesto el énfasis en el rendimiento, el logro y la eficiencia, sin abordar necesariamente la construcción de una vida plena. Este programa semestral entrega, desde la Ciencia de la Felicidad —psicología positiva y florecimiento humano—, herramientas concretas para desarrollar bienestar auténtico, fortaleciendo el sentido de propósito, la calidad de los vínculos, la experiencia de emociones positivas y una actitud interna que sostenga la vida cotidiana.

Objetivos

- Entrenar el bienestar en el día a día con herramientas prácticas basadas en evidencia.
- Reconocer fortalezas, valores y recursos internos para usarlos en favor propio.
- Cultivar gratitud, optimismo y emociones positivas de forma intencional y sostenible.
- Fortalecer propósito, sentido y motivación personal, para vivir con más dirección.
- Mejorar vínculos y relación con uno mismo, construyendo relaciones más sanas y significativas.
- Aprender a "fluir" más en tu vida (estado de flow) y avanzar hacia logros con bienestar, no con puro estrés.

Contenidos

- Introducción a la ciencia de la felicidad y florecimiento humano.
- Conectando con el momento presente para ser feliz.
- De víctima a protagonista de mi vida.
- Descubriendo mis fortalezas personales y recursos internos.
- Cultivando relaciones positivas.
- Una relación sana y amorosa contigo.
- Vivir con sentido.
- Logros y autorrealización.
- El arte de fluir.
- Optimismo vs. pesimismo.
- Cultivando emociones positivas.
- El poder de la gratitud.
- Cierre integrativo.

Materiales

Se solicita a los alumnos traer cuaderno y lápiz.