



# APRENDE A SER FELIZ Y A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA

**PRESENCIAL**



la **Nau Gran**

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Laura Lorente Prieto  
Psicología Social  
Inst. de Investigación IDOCAL

# APRENDE A SER FELIZ Y A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA

Ser felices es uno de los grandes objetivos de nuestra vida, sin embargo, la búsqueda de la felicidad está rodeada de falsos mitos como que es algo que tiene que encontrarse, que solo es feliz aquel que no tiene problemas o que implica un cambio en las circunstancias personales. Lo que sí es cierto es que la felicidad no es una meta a la que debemos llegar sino un camino, es decir, un estilo de vida marcado por el equilibrio, el disfrute y la satisfacción con nosotros mismos a pesar de las circunstancias que nos rodeen. En este sentido, la ciencia ha demostrado que para ser feliz se requiere un esfuerzo intencional y un crecimiento personal que puede aprenderse. Por tanto, la felicidad se puede desarrollar cambiando algunas creencias, asumiendo las actitudes adecuadas o implementando estrategias sencillas en nuestros hábitos.

# APRENDE A SER FELIZ Y A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA CONTENIDOS:

-Introducción a la Psicología Positiva.  
Definición y resultados de investigaciones

-Bienestar psicológico y felicidad.  
Conceptos y bases biológicas

-Constructos psicológicos positivos y  
cualidades de las personas felices.  
Emociones positivas  
Resiliencia

Gratitud y perdón

Empatía y generosidad

Optimismo y Humor

Aceptación incondicional del yo

-Hábitos de las personas felices y técnicas  
para mejorar nuestro bienestar.

Focalización de la atención y pensamientos  
positivos

Rodearse de personas vitamina

Fortalecer la autoestima

Mindfulness, ejercicio, yoga y meditación

The background of the entire page features two hands held palm-to-palm. The palms are covered in vibrant, multi-colored paint prints in shades of red, yellow, green, blue, and purple. The hands are positioned centrally, with the fingers slightly spread. The overall aesthetic is bright and artistic.

# APRENDE A SER FELIZ Y A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA

Fechas:

Mayo 2, 5, 9, 12, 16, 19 y 23

Horario:

Martes y viernes de 11:00 A 14:00

Primera sesión 11:00 A 13:00

Curso presencial en castellano

CAMPUS BLASCO IBAÑEZ

Duración: 20 horas

Créditos de la Nau Gran: 2 créditos

Precio: 54€