



# APRENDE A SER FELIZ Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

**PRESENCIAL**



la **Nau Gran**

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

*Laura Lorente Prieto*  
*Psicología Social*

*Curso presencial*

# APRENDE A SER FELIZ Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

*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.*

*Este curso teórico-práctico pretende ofrecer unas bases teóricas sobre psicología positiva y unas estrategias comprobadas científicamente para mejorar nuestras fortalezas y optimizar nuestro bienestar. Para ello se utilizará una metodología que combina exposiciones teóricas por parte de la profesora y la realización de actividades donde el alumnado adquiere un papel activo y participativo.*

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

## *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*

*Capital psicológico positivo: optimismo, esperanza,  
resiliencia y autoeficacia*

*Gratitud y perdón*

*Empatía*

*Aceptación incondicional del yo*

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

*Mindfulness*

*Personas vitamina*

*Comunicación positiva*



# APRENDE A SER FELIZ Y MEJORA TU CALIDAD DE VIDA

*Fechas:*

*9, 16, 23 y 30 de abril 2024*

*7 de mayo 2024*

*Horario:*

*Martes de 10:00 A 14:00 horas*

*FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
CAMPUS BLASCO IBAÑEZ*

*Duración: 20 horas*

*Créditos de la Nau Gran: 2 créditos*

*Precio: 55,44€*