



CURSO BIENESTAR **INTEGRAL Y FELICIDAD:** **UN ENFOQUE CIENTÍFICO** Y EXPERIENCIAL PARA TRANSFORMAR TU VIDA

JUSTIFICACIÓN

La felicidad empieza con un buen diálogo... con uno mismo. En este curso partimos de la idea del autoconocimiento como base para la formación equilibrada de la persona y una mejor experiencia de vida. A partir de una sólida fundamentación científica, se propone un espacio para el encuentro educativo de la persona consigo misma, con su bienestar y felicidad.

Aunque existen muchos elementos sobre la felicidad que son subjetivos, actualmente la ciencia de la felicidad nos ofrece, desde múltiples disciplinas y perspectivas (e.g., Ben-Shahar, 2021, 2023; Csikszentmihalyi, 1999; Diener et al., 2006; Layard & De Neve, 2023; Lyubomirsky, 2001; Ryan & Deci, 2000; Seligman, 2011; Seppälä, 2016; Taleb, 2012; Waldinger & Schulz, 2023), un conocimiento objetivo sobre aquellos aspectos del bienestar y la felicidad que compartimos todos los seres humanos.

Por medio de la integración sensible de conocimientos científicos y vivencias personales, se invita a los participantes a iniciar (o continuar) un proceso de introspección y aprendizaje que les ayude a desarrollar su propio proceso de acercamiento a la felicidad; mejorando su capacidad de autoconciencia, la forma en cómo establecen relaciones interpersonales, su motivación por el buen vivir, sus habilidades de comunicación y resolución de conflictos, sus capacidades de resiliencia y regulación emocional, entre otras, de tal manera que puedan enfrentar con mayor éxito los desafíos del mundo actual y logren llevar una vida mejor.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Reconocer y reflexionar sobre su identidad personal y patrones internos

Indicadores

- Identifica sus virtudes, defectos y creencias principales.
- Reconoce áreas de coincidencia y discrepancia entre “yo real” y su “yo ideal”.

Desarrollar autoconciencia emocional y habilidades básicas de autorregulación

Indicadores

- Reconoce y nombra sus emociones primarias y secundarias en distintas situaciones cotidianas.
- Aplica técnicas sencillas de mindfulness y respiración consciente.
- Distingue entre deseo y necesidad, priorizando decisiones más alineadas con su bienestar integral.

Fortalecer relaciones interpersonales desde la empatía y la sensibilidad

Indicadores

- Practica escucha activa y comunicación asertiva en dinámicas grupales.
- Participa en actividades que promueven la conexión auténtica y la comprensión del otro.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Integrar herramientas prácticas basadas en modelos científicos del bienestar

Indicadores

- Aplica conceptos básicos de los modelos científicos en contextos personales.
- Evalúa su nivel de bienestar personal utilizando criterios de referencia de estos modelos.

Desarrollar resiliencia y antifragilidad frente a los desafíos de la vida moderna

Indicadores

- Reconoce sus venenos internos
- Adopta una postura más flexible ante la frustración, entendiendo el error y el fracaso como parte del crecimiento.
- Implementa una práctica personal de regulación emocional para momentos de crisis o incertidumbre.

Construir sentido y propósito vital desde lo personal y lo social

Indicadores

- Elabora una carta personal dirigida a sí mismo/a en el futuro, expresando sus valores y propósitos.
- Articula una visión clara de lo que representa para él/ella una “vida buena” o “vida plena”.
- Comparte con el grupo elementos clave de su proyecto de vida.

Transformar el conocimiento en hábitos y acciones concretas

- Diseña un plan personal de acción con tres hábitos concretos que fortalezcan su bienestar.
- Realiza un seguimiento semanal de su progreso durante el curso.
- Presenta una reflexión final sobre cómo planea mantener los aprendizajes más allá del curso.

DIRIGIDO A

Cualquier persona interesada en lograr una mejor comprensión de sí misma y mejorar su calidad de vida. Psicólogos, educadores, médicos o cualquier profesional que desee aprender a gestionar procesos psicoeducativos orientados a mejorar los niveles de bienestar y felicidad en individuos y/o grupos.

METODOLOGÍA

El curso se desarrolla bajo un enfoque psicoeducativo, vivencial y terapéutico – sin ser terapia, donde el aprendizaje no solo ocurre por medio de la transmisión de conocimientos, sino también a través de experiencias personales, reflexiones profundas y dinámicas grupales significativas. La metodología busca crear un espacio seguro, cercano e inspirador, que invite a los participantes a explorar su interior, cuestionar sus creencias y construir herramientas prácticas para vivir mejor.

La orientación metodológica del curso incluye las siguientes estrategias pedagógicas:

- Monólogos provocadores: Inicios de sesión con relatos personales, historias inspiradoras o preguntas existenciales que buscarán generar conexión emocional, abrir espacios de reflexión y contextualizar el tema del día.
- Storytelling: Uso de narrativas reales o ficticias para ilustrar conceptos abstractos de forma accesible y emocionalmente conectada.
- Ejercicios vivenciales individuales y grupales: Actividades prácticas diseñadas para promover la introspección, el autoconocimiento y la conexión interpersonal.
- Debates breves y conversatorios: Espacios de diálogo guiado para contrastar ideas, desafiar prejuicios y compartir perspectivas.
- Ciencia aplicada con sencillez: Breve introducción a modelos científicamente validados del bienestar (e.g., PERMA, SPIRE), pero presentados desde una óptica práctica, sin tecnicismos ni exceso de datos. Se hace énfasis en cómo aplicar estos modelos en la vida diaria.¹
- Experimentos sociales simples: Pequeñas actividades fuera del aula o dentro del grupo que invitan a observar patrones de conducta, empatía y sensibilidad.
- Reflexión escrita y seguimiento personal: Tareas cortas entre sesiones para integrar lo vivido y mantener el proceso activo.

En cuanto a la evaluación, el enfoque es cualitativo y centrado en el proceso personal. Se utilizan el registro personal de avances, la participación activa en dinámicas grupales, la entrega de tareas reflexivas y la retroalimentación grupal.

Contenido

1. Introducción

¿Qué es la felicidad?

Descripción: Este primer momento invita a los asistentes a cuestionar su relación con la felicidad, el bienestar y el sentido de la vida desde perspectivas científicas y personales. Se inicia con preguntas provocadoras, experimentos sociales sencillos y una aproximación histórica y cultural a la búsqueda de la felicidad.

Contenidos:

- ¿Qué tan feliz soy?
- La ciencia de la felicidad
- Educación para la felicidad: ¿quiénes son los más felices?
- Autoconocimiento, sensibilidad y bienestar

2. Introspección

¿Quién soy? (realmente)

Descripción: Este momento se enfoca en ayudar a las personas a explorar su interior, identificar sus creencias, defectos y virtudes, y comprender cómo sus pensamientos y emociones afectan su bienestar diario. Se combinan técnicas introspectivas con herramientas prácticas de autorregulación emocional.

Contenidos:

- Yo real vs. Yo ideal
- Deseo vs. Necesidad
- Acciones y contradicciones
- Creencias, virtudes y defectos
- La ciencia de la emociones: ¿siento, luego existo?

3. Sensibilidad

Conexión y bienestar social

Descripción: En este momento, el énfasis está en la empatía, la sensibilidad interpersonal y la importancia de las relaciones significativas. Se trabajan habilidades como la escucha activa, la comunicación auténtica, el reconocimiento y la construcción de vínculos profundos y respetuosos.

Contenidos:

- Suerte vs Responsabilidad
- Empatía vs. Compasión
- Intimidad y comunicación auténtica
- La ciencia de las relaciones sociales
- Estado Transitorio de Bienestar

Contenido

4. Transcendencia

Dolor, resiliencia y sentido de vida

Descripción: Este último momento busca fortalecer la capacidad de regulación emocional, el manejo de frustraciones y la construcción de hábitos que promuevan el bienestar sostenible. Se aborda también el tema del ego, los venenos internos y cómo construir un proyecto de vida con propósito.

Contenidos:

- Resiliencia y antifragilidad
- Trauma, adicción y reconexión
- Resentimiento, culpa y egocentrismo
- Mindfulness, gratitud y regulación emocional
- Autodirección y propósito

5. Cierre

Espacio final para compartir aprendizajes, hacer una revisión del proceso personal y proponerse metas concretas para continuar el camino del bienestar más allá del curso.

Experto facilitador

MAURICIO A. HERRÓN GLORIA

- Psicólogo, Universidad del Norte (2005)
- Magister en Ciencias de la Educación, Purdue University (2010)
- Doctor en Psicología Educativa, Purdue University (2015)
- Profesor, Departamento de Educación, Universidad del Norte (2014 – Actual)
- Certificación Internacional en Felicidad y Bienestar Integral, HCN World (2024)
- Certificación en Evaluación y Formulación Clínica, Universidad de los Andes (2025)
- Distinción como Docente de Extensión Empresarial, Universidad del Norte (2024)
- Premio a la Excelencia Docente en el Aula, Universidad del Norte (2021, 2023)
- Premio a Mejores Prácticas en Educación Continuada, RECLA (2020)
- Reconocimiento al Liderazgo Educativo, Universidad del Norte, OECC (2018)



CURSO **BIENESTAR INTEGRAL Y** **FELICIDAD: UN ENFOQUE CIENTÍFICO** Y EXPERIENCIAL PARA TRANSFORMAR TU VIDA

Mayor información

cec@uninorte.edu.co

@cecuninorte

Teléfonos: 3509509 ext. 3800