

# DIPLOMADO EN AUTOCONOCIMIENTO, SENTIDO EN LA VIDA Y FELICIDAD

## Justificación:

La sociedad de hoy ha “educado” a los individuos en una búsqueda obsesiva, agitada e irracional de cosas materiales y no materiales (entre otras, el prestigio, el reconocimiento y el poder) que permiten una satisfacción momentánea y/o insustancial, pero que finalmente estas adicciones generan un vacío personal y, por tanto, no otorgan sentido ni felicidad a la vida.

Este diplomado —esbozado principalmente desde la vivencia o experiencia de los participantes— parte de la idea socrática del autoconocimiento como la base para el desarrollo o formación equilibrada de una persona, pues una vida sin examinarse no vale la pena de ser vivida.

Así, se espera que los participantes inicien un proceso que tenga repercusiones importantes en términos de su autoconciencia para las relaciones interpersonales, la motivación por el saber vivir (significado en la vida), el manejo de la comunicación, los conflictos, la empatía, la inteligencia emocional y el talento que se requiere para enfrentar este mundo tan complicado. Básicamente este curso propone una aproximación al encuentro educativo de la persona con ella misma y su felicidad o bienestar.

## Resultados de aprendizaje:

- Comprender y vivenciar los procesos de autoconocimiento y felicidad, a efectos de estar en condiciones de identificar y manejar defectos, virtudes y creencias personales para generar una actitud hacia la felicidad o bienestar.

## Metodología

Orientación teórica y práctica a través de discursos, conversaciones y ejercicios vivenciales dentro y fuera de las clases sobre diferentes aspectos del autoconocimiento y la felicidad: defectos, virtudes y creencias, como también sobre las emociones positivas y negativas en la vida cotidiana y el trabajo. Discursos, conversaciones y tareas vivenciales relacionadas en la vida cotidiana de los participantes respecto a comprar por <necesidad> o por <deseos>; diferenciar la felicidad de la alegría; rueda hedónica; los valores y la felicidad; número de mentiras expresadas en un tiempo determinado; proceso de frustración; el significado en la vida, cartas de agradecimiento; las tres “R” (Recordar, repetir y ritual) para establecer un hábito; proceso de introspección en el hogar.

Discursos, conversaciones y ejercicios vivenciales para detectar como “vemos” el mundo y la importancia de la introspección: ¿Qué te ofende?, ¿Cuáles son tus prioridades o intereses?, ¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades?, ¿Qué quieres en la vida, cuáles son tus propósitos?, ¿Tienes ubicado el papel de tu ego?, ¿Qué tan feliz eres?

## Dirigido a

Psicólogos, educadores y, en general, profesionales y estudiantes de las ciencias sociales y humanas, profesionales de recursos humanos, líderes empresariales, padres de familia o personas interesadas en hacer una aproximación al proceso del saber vivir (felicidad).

# Contenido

- **El ser humano en el mundo actual**

Gran parte de los problemas de las personas han surgido del hecho de que no sabemos lo que somos y no estamos de acuerdo en lo que queremos ser. En este proceso han intervenido el ego y la incertidumbre, la alta competencia, el estrés, la deshonestidad, el consumismo, la adicción por las cosas materiales y no materiales, la insensibilidad y violencia generalizada.

- **El autoconocimiento**

¿Quién soy?, la introspección, el ego y los apegos, la buena vida, el papel de la sociedad, el significado y los propósitos en la vida, los valores y el actuar “correcto”.

- **El pensar-sentir que fundamenta el autoconocimiento y la felicidad**

La vivencia de defectos, virtudes y creencias, como también de los pensamientos y emociones positivas/negativas en el mundo actual.

- **El autoconocimiento y la felicidad**

Las posturas hedónicas y eudaimónicas para entender la felicidad. Modelos básicos disponibles para la felicidad y bienestar: Ed Diener 1984 (Bienestar subjetivo); Carol Ryff 1989 (Bienestar psicológico); Martín Seligman 2014 (El PERMA) y Tal Ben-Shahar 2022 (El SPIRE).

- **La felicidad y otros procesos asociados**

Felicidad con la mente, la genética, el dinero, la transcendencia, hacer lo que a uno le gusta, llevar una vida sencilla, las relaciones sociales, el sentido en la vida, el estrés, el contacto con la naturaleza, hacer ejercicio físico, autonomía, la frustración y su sobrevaloración.

- **Conclusiones y recomendaciones finales del curso**

Mesa redonda donde se analizarán los alcances y limitaciones del proceso de acercamiento a una vida feliz. Recomendaciones específicas sobre cuestiones en la vida cotidiana para hacer una aproximación a una vida feliz. Posibilidades para la generación de un <proyecto de vida>.

# Expertos facilitadores



## **Carlos Acosta Barros**

Nacido en Barranquilla / Psicólogo / Maestría y doctorado en educación / 45 años de experiencia académica / Autoconocimiento y sensibilidad (profesores y funcionarios administrativos de Uninorte) y funcionarios de Promigas), Gerencia de sí mismo (funcionarios de Procaps), Introspección y liderazgo, Introspección socrática y valores en Curso de Alta Gerencia UNINORTE-CEC para AAA).

Docencia Uninorte en postgrado El sentir-pensar 1999 -2021 y pregrado Autoconocimiento y sensibilidad 2007 a 2013. Autoconocimiento y Felicidad 2014 a 2023.

# DIPLOMADO EN AUTOCONOCIMIENTO, SENTIDO EN LA VIDA Y FELICIDAD

---

## Mayor información

[cec@uninorte.edu.co](mailto:cec@uninorte.edu.co)

@cecuninorte

Teléfonos: 3509509

ext. **3800**

