



Mi Mejor Versión

NUTRIENDO MIS FORTALEZAS

Descubre tu potencial y transforma tu vida con herramientas prácticas basadas en Psicología Positiva.

@psisiento

¿De qué va este programa?

Basado en las fortalezas del carácter, busco que en **10 sesiones semanales puedas identificar, desarrollar y aplicar** tus fortalezas del carácter en todos los aspectos de tu vida a través de la Psicología Positiva, mindfulness y desarrollo personal. Este curso grupal te guiará hacia un mayor bienestar, autoconocimiento y satisfacción.



Este curso es para ti si:

- No sabes cómo potenciar tu bienestar.
- Todavía tienes algunas dudas sobre tus atributos que te hacen destacar.
- Te interesa descubrir lo que nos diferencia de los demás y cómo entender esto.
- Quieres potenciar tus habilidades y tu crecimiento personal.
- Te llama la atención conocer a otras personas o mejorar tus relaciones interpersonales.

Sobre mí

PSÍCÓLOGO E
INGENIERO QUÍMICO



Algo que deberías conocer sobre mí es que tengo dos grandes pasiones: **la química** y **la psicología**, por ello estudié ambas carreras. Esto me da un perfil único en la forma en la que me aproximo a las personas que atiendo en mi día a día. Si no veo resultados, ¡ten por seguro de que cambiaré de estrategia lo antes posible!



Desde febrero de **2023** trabajo como coordinador en la Dirección de Desarrollo y Bienestar Estudiantil, gestionando talleres y programas de atención psicológica grupal. Hasta ahora hemos dictado al menos **10** talleres trimestralmente y atendido a **más de 3000** estudiantes (¿qué loco verdad?), los cuáles siempre **han sido valorados con más del 95% de satisfacción** por los participantes.



Además de esto, trabajo en mis tiempos libres en la **práctica privada**, atendiendo a personas de diversos países y mantengo un espíritu curioso que no me deja descansar en paz con lo académico. Por ello **tengo una maestría en Psicología Clínica** y de la Salud y además una **Especialización en Psicología Positiva**.

¡Te invito a conocer más de mi a través de **mis redes!**

Sesiones

Cada sesión tendrá una duración entre 60 y 90 minutos.
Se tendrá una sesión semanal, los domingos a las 10 AM
VE **iniciando el 01/06/2025**

01

ATENCIÓN PLENA E INTRODUCCIÓN

- Conoce las bases del mindfulness y las fortalezas del carácter
- Pruebas pre-intervención

02

FORTALEZAS DEL CARÁCTER

- Identifica y potencia tus fortalezas únicas
- El Modelo VIA.

03

PRÁCTICA DE VIRTUOSIDAD

- Diferencia entre fortalezas equilibradas y desequilibradas
- Puesta en práctica de la creatividad

04

EMOCIONES POSITIVAS

- Identificación de emociones positivas
- Técnicas para reducir la negatividad
- Técnicas para aumentar la positividad

05

PERSONALIDAD Y FORTALEZAS

- Relación entre características de personalidad y expresión de fortalezas
- Modelo de carácter de Glazov



Sesiones

Cada sesión tendrá una duración entre 60 y 90 minutos.
Se tendrá una sesión semanal, los sábados a las 10 AM
VE iniciando el 01/06/2025

FORTALEZAS INFERIORES

— Identificación y comprensión de fortalezas inferiores

06

HÁBITOS FUERTES

— Técnicas para establecer hábitos efectivos
— Relación entre técnicas y fortalezas inferiores

07

ATRIBUTOS DE PERSONALIDAD

— Reconocimiento de atributos que limitan fortalezas inferiores

08

PERMA

— Elementos del modelo PERMA
— Relación entre PERMA y fortalezas del carácter

09

CIERRE

— Plan de acción para mantener fortalezas
— Pruebas post-intervención

10

Beneficios



01

Mejora del bienestar personal

- Aumento del bienestar subjetivo
- Mejor manejo del estrés
- Mayor autoestima

02

Mide tu progreso

Se realizarán pruebas psicológicas para medir tu progreso al inicio y final del curso

03

Crecimiento personal

- Autoconocimiento profundo de fortalezas personales
- Desarrollo de habilidades socioemocionales
- Mayor resiliencia



04

Crecimiento social

- Creación de comunidad de apoyo
- Mejora en relaciones interpersonales
- Ambiente positivo de aprendizaje

05

Resultados comprobados

- Menor probabilidad de padecer ansiedad o depresión
- Incremento en la satisfacción con la vida
- Incremento de 30% a 40% de bienestar subjetivo
- Reducción de la hiperactividad e inatención





Recursos

Todas las sesiones serán grabadas y compartidas con los participantes. ¡Los cupos son limitados!

Contarás con recursos didácticos y te invito a contar con un diario o aplicación para realizar las anotaciones de los aprendizajes y conocimientos relevantes. **Todas las sesiones incluyen prácticas de atención plena.** Las pruebas psicológicas se realizarán de forma virtual y asíncrona, dentro del plazo de tiempo dispuesto para ello.

Inversión

Incluyendo el acompañamiento en las sesiones, la realización de pruebas y material didáctico.

COSTO

150 USD PAGADO EN
PLAZOS MENSUALES
DE 3 MESES
(50 USD/MES)

O

PAGAR LA
TOTALIDAD DEL
PROGRAMA
POR 120 USD (20%
DE DESCUENTO)

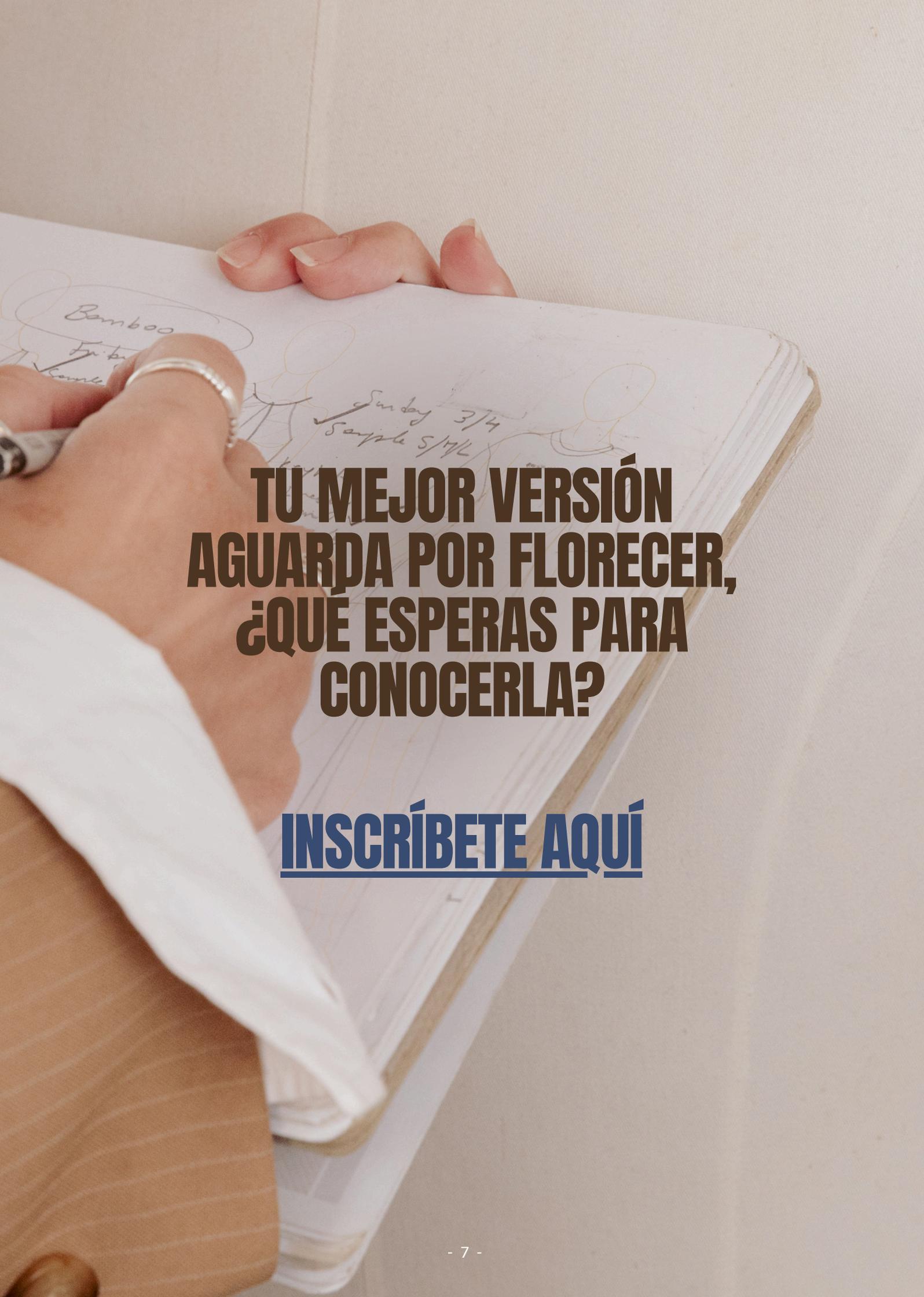
MECANISMOS DE PAGO

TRANSFERENCIA
BANCARIA BOFA

ZELLE

BINANCE PAY

PAYPAL



**TU MEJOR VERSIÓN
AGUARDA POR FLORECER,
¿QUÉ ESPERAS PARA
CONOCERLA?**

INSCRÍBETE AQUÍ