



**Curso Universitario**  
**Experto en Coaching de Fortalezas**  
**Psicología Positiva Aplicada al Coaching**



## ¿Qué es la Psicología Positiva?

La **Psicología Positiva** representa una innovación dentro de la *Psicología*. No es una perspectiva nueva, el bienestar y la felicidad han sido campos de estudio y reflexión desde Platón. La sociedad actual se basa en el concepto de estado de bienestar y las organizaciones e instituciones se hacen eco, entre ellas la *OMS*, que define la salud como “un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida” (*Organización Mundial de la Salud, OMS, 1946*).



Una definición completa de la *Psicología Positiva* es la de “*estudio científico del funcionamiento humano óptimo*” (Ken Sheldon, Barbara Frederickson, Kevin Rathunde, Mike Csikszentmihalyi, and Jon Haidt, 1999).

Hasta hoy los esfuerzos de los profesionales e investigadores se habían centrado casi exclusivamente en reducir o eliminar todo aquello que generaba malestar y desadaptación, gracias a los avances en las ciencias de la salud se ha observado que este modelo es mucho más eficaz cuando se complementa con estrategias que trabajen la optimización de los recursos, de las *fortalezas* que todas las personas tienen presentes.

Cada vez disponemos de más herramientas de trabajo para potenciar las fortalezas. Esta línea de intervención es fundamentalmente preventiva, dota al individuo de estrategias que le permiten manejar de forma eficaz los retos de la vida diaria contribuyendo así a la percepción de autoeficacia (confianza en las propias capacidades) y a una **visión optimista del entorno y uno mismo**.

## Experto en Coaching de Fortalezas

El ***Curso de Experto en Coaching de Fortalezas - Psicología Positiva Aplicada al Coaching*** nace de la demanda encontrada a lo largo de los 10 años que llevamos formando a profesionales de los campos de la salud, de la educación y del mundo laboral. Son constantes las peticiones a nuestro Instituto de profesionales interesados en adquirir una formación práctica y avalada por la ciencia.

En este curso los alumnos adquieren conocimientos y habilidades para fomentar el desarrollo personal y el crecimiento de personas o equipos. Los ámbitos de aplicación son diversos, desde el educativo en el que el docente adquiere recursos para potenciar las fortalezas del alumnado y así aumentar la motivación por el aprendizaje y la percepción de autoeficacia, hasta el manager que busca mejorar el engagement, la concentración y la productividad de su equipo o el coach que busca aprender a identificar las fortalezas de sus clientes y conocer ejercicios mediante los que fortalecer y ampliar las habilidades de su cliente.

Este curso se imparte en diferentes localizaciones, IEPP Madrid, IEPP Barcelona, IEPP Murcia, IEPP Albacete, IEPP Las Palmas, IEPP Italia e IEPP Colombia.

Cualquier alumno interesado puede matricularse en cualquiera de nuestros centros formativos.



# Objetivos y competencias del curso

## **Objetivo general:**

- ✓ Conocer un sistema de evaluación, diseño de objetivos y estrategias de mejora del bienestar y del desarrollo de fortalezas en procesos de coaching.

## **Objetivos específicos:**

- ✓ Conocer qué es la Psicología Positiva.
- ✓ Aprender a evaluar e interpretar perfiles de fortalezas.
- ✓ Establecer planes de objetivos basados en los resultados de la evaluación.
- ✓ Conocer Modelo del Coaching de Fortalezas.
- ✓ Descubrir y aprender a utilizar el Modelo Fortalezas Equilibradas.
- ✓ Aprender a formular preguntas estratégicas para identificar las fortalezas propias y de los demás.
- ✓ Realizar ejercicios para utilizar de forma equilibrada y saludable las fortalezas en el día a día.

## **Principales competencias que se adquieren con el curso:**

- ✓ Capacidad para aprender. Apertura a nuevos conocimientos y aprendizajes fomentando el lectura de la teoría y su aplicación práctica adaptada a las necesidades grupales e individuales.
- ✓ Escucha activa. Apertura a la experiencia para procesar la información e integrarla con atención en la vivencia personal.
- ✓ Empatía. Desarrollar la capacidad para conectar y percibir las necesidades del otro, regulando de forma efectiva los procesos que se subyacen.
- ✓ Atención al detalle. Apreciar y contribuir a la promoción de los pequeños detalles del día a día que generan cambios significativos en el desarrollo personal y profesional.

- ✓ Comunicación positiva. Potenciar un estilo de comunicación basado en la construcción y acento en los potenciales, contribuyendo a fomentar relaciones saludables y de disfrute.
- ✓ Planificación y organización. Aprender a implementar y concretar los objetivos a partir de acciones concretas llevando a la práctica diaria los compromisos adquiridos.
- ✓ Flexibilidad. Moderar el impacto de nuestras debilidades y fortalezas y ejecutar planes de acción adaptados y significativos.
- ✓ Trabajo en equipo. Cultivar y promover objetivos comunes desde una visión colaborativa y nutritiva donde cada miembro tiene elementos que enriquecen el grupo y complementan las fortalezas y debilidades.
- ✓ Capacidad para aplicar los conocimientos teóricos a la práctica diaria. Integrar los conocimientos teórico-prácticos adquiridos para adaptarlo al contexto particular identificado o señalado.
- ✓ Pensamiento crítico. Capacidad para ampliar y profundizar el foco de pensamiento a otras opciones y perspectivas, contemplando nuevas posibilidades.
- ✓ Inteligencia emocional. Identificar, conocer y regular las emociones poniendo el foco de atención en la promoción de emociones saludables que fomentan el bienestar.

# Contenidos

## Módulo 1: Introducción a la Psicología Positiva

Conocer qué es y qué no es la PsiPos, definiciones y propósito.

- Definiciones más importantes
- Antecedentes históricos
- Autores actuales
- Investigadores
- Misión de la PsiPos
- Preguntas fundamentales en PsiPos

## Módulo 2: Psicología Positiva Aplicada

Conocer los modelos fundamentales con ejercicios para utilizar en las sesiones de coaching

- Cómo saber cuándo no es recomendable el coaching (test de evaluación)
  - El poder de la comunicación: Cómo realizar preguntas poderosas
    - Moldeo PERMA, FLOW y GROW.

## Módulo 3: Evaluación de Fortalezas e interpretación de perfiles

Los procesos de cambio son más eficaces cuando se basan en una evaluación fiable. Aprende a utilizar los perfiles del Test de Fortalezas Equilibradas para identificar objetivos y establecer planes de acción.

- Modelo de Fortalezas Equilibradas: Orígenes, necesidades que cubre dentro de la PsiPos, modelos en los que se basa, clasificación y diccionario de fortalezas
- Test de Fortalezas Equilibradas: características, fiabilidad, para qué usarlo, significado de los colores, de las dimensiones globales y de cada fortaleza en cada nivel de uso.
- Entrenamiento en la realización de la sesión de devolución del perfil.

## Módulo 4: Introducción al Coaching de Fortalezas

El Coaching de fortalezas basado en el Modelo de Fortalezas Equilibradas proporciona una estrategia innovadora y eficaz que pone el foco en los recursos psicológicos con una metodología científica.

- Bases teóricas del Coaching de Fortalezas: definición, competencias del coach, fases del proceso.
  - Cómo abordar los fenómenos específicos
  - Estructura de una sesión: Modelo MOVIDA
    - Preguntas específicas para cada paso
      - Detective de fortalezas
  - Role Play combinaciones poderosas de fortalezas

## Módulo 5: El proceso de Coaching: Aplicaciones Prácticas

Entrenamiento avanzado con prácticas reales de coaching en el que supervisar el desempeño y recibir supervisión y feedback global sobre las sesiones observadas y realizadas.

## Módulos del 6: Atención plena y aceptación

Descripción de la fortaleza de la aceptación. Explorar el sentido vital, misión y el propósito laboral. Abordar elementos clave en la integración de la atención plena en la vida diaria profundizando en valores, creencias, capacidades e identidad para incrementar la coherencia sobre esa misma área y conectar así con la misión.

- ¿Cómo se relacionan la atención plena y la aceptación?
- Definición de la aceptación en cada nivel (MP, EQ y PP)
  - Aceptación de uno mismo
  - Aceptación de las experiencias (ACT)
  - Aceptación en el coaching

## **Módulo 7: Mejorar la Inteligencia Emocional (conocimiento y manejo de emociones)**

Descripción de la fortaleza de la Inteligencia Social. Modelos de referencia teóricos y científicos fundamentados en psicología positiva y otras fuentes. Dinámicas adaptadas para cada una de las fortalezas con el objetivo de desarrollar la identificación, gestión y regulación emocional, así como recursos que contemplan aspectos cognitivos y sensoriales o sensitivos complementarios.

- Definición de las fortalezas de Conocimiento y Manejo emocional en cada nivel (MP, EQ y PP)
  - Modelos de referencia
    - Detectar tu estado
  - Metáfora del visitante no deseado
- Ejercicio “Fuerzas opuestas que equilibran”
  - Dinámica “Estás azul”
  - Ejercicio “Skyline”
- Visualizaciones para el coaching

## **Módulo 8: Fomento de la Vitalidad y la Biodanza**

Descripción de la fortaleza de la vitalidad. Vivenciar mediante ejercicios dinámicos la vitalidad a través de la música y la danza fomentando distintos estados, fundamentalmente mediante el movimiento corporal y lenguaje no verbal en general, para hacer consciente la importancia del movimiento en nuestro bienestar, potenciando y complementando otras fortalezas vistas anteriormente.

- Definición de la Vitalidad en cada nivel (MP, EQ y PP)
- La biodanza como vehículo para el fomento de la vitalidad.
- Recursos que utiliza
- Efectos que produce la biodanza
- ¿Cómo regula el sistema nervioso?
- Caminando por la vida
- Ritmo en grupo
- Juego de vitalidad
- Director/a de orquesta.
- Danza del caballo/yegua
- Caminar confiado
- Ronda de nacimiento



### Módulo 9: Cambio de actitud mediante la Positividad y la Persistencia

Descripción de las fortalezas de Positividad y Persistencia. Marcos de referencia teóricos y de investigación acerca de las fortalezas desde la psicología positiva. Aplicar la positividad y la persistencia como medio para fomentar la autoeficacia y la eficacia colectiva.

- Definición de la Positividad y la Persistencia en cada nivel (MP, EQ y PP)
  - Modelos de referencia
  - Activador de recursos
  - Lluvia de positividad
- Implementando la persistencia
  - Práctica diaria de la fuerza de voluntad
- El lenguaje de la mentalidad de crecimiento
  - Reajuste de metas

### Módulo 10: Curiosidad e Innovación en la solución de problemas

Situar a los alumnos en un entorno nuevo, de juego, donde explorar y descubrir es el ingrediente clave para la consecución del objetivo grupal.

- Definición de la Curiosidad y la Innovación en cada nivel (MP, EQ y PP)
- Modelos de referencia
- El elemento curioso
- Mi espacio creativo
- Identificar el saboteador crítico de la innovación

### Módulo 11: Liderar y cooperar desde las fortalezas

Se muestra un modelo de liderazgo que incrementa el bienestar laboral y ejercicios prácticos para aprender a identificar y combinar las fortalezas.

- Definición de la Directividad y la Cooperación en cada nivel (MP, EQ y PP)
- Modelos de referencia: Liderazgo Transformacional y Liderazgo Positivo
  - Ejercicio Diversiteam
  - Objetivos Everest

## **Módulo 12: Apreciación de la belleza y fomento de la Gratitud**

Descripción de la fortaleza del aprecio de la belleza y de la gratitud. Dinámicas centradas en apreciar los matices de las experiencias y cultivar los detalles de aquello que nos rodea como fuentes clave de bienestar hedónico, poniendo especial acento en las experiencias sensoriales y el desarrollo de la atención plena hacia los estímulos positivos.

- Definición de la Apreciación de la Belleza y la Gratitud en cada nivel (MP, EQ y PP)
- Modelos de referencia
- Gratitud y Bienestar
- Límites de la práctica de la gratitud
- Ejercicio “Descubriendo la belleza en lugares sorprendentes
- Shep Naches
- Elige tu motivación más gratificante
- Diario de gratitud
- Visita de gratitud
- El agradecido invisible
- Aprendiendo a recibir gratitud

## **Módulo 13: Valores personales: Equidad, Honestidad y Compromiso**

Descripción de la fortaleza. Modelos de referencia teóricos y científicos fundamentados en psicología positiva y otras fuentes. Profundizar en el desarrollo de los valores como referencia clave en el desarrollo de las fortalezas y en su influencia en la toma de decisiones, exposición pública, conflictos, juicios, posibles éxitos/fracasos o ideologías con el objetivo de desarrollar flexibilidad y claridad ante los mismos para regular y/o modular su impacto.

- Definición de la Equidad, Honestidad y la Compromiso en cada nivel (MP, EQ y PP)
  - Modelos de referencia
  - Ejercicio: ¿Qué es justo?
  - Comunicación no violenta
    - Identidad Integrada
  - El mapa del compromiso
- Soy quien soy porque me comprometo con...

## Módulo 14: Risa y Teatro: el arte del humor

Descripción de la fortaleza del sentido del humor. Introducción al teatro y su vinculación con el humor. Exponer y vivenciar en primera persona los beneficios del sentido humor mediante la teatralización, recreando diversas situaciones donde los alumnos experimenten cómo fomentar el humor en los demás y cultivarlo para sí mismos.

- Test Previo
- Definición del Humor en cada nivel (MP, EQ y PP)
- Modelos de referencia
- El humor como herramienta
- Relajación
- La respiración que invoca la risa
- Creación de material cómico
- Rudimentos de la actuación
- Técnica Stand Up
- Juego de Ritmo
- Juego de memoria URANO
- Juego de contraste
- Juego de los “Cómos”
- Humor textual

## Módulo 15: El efecto curativo del perdón

Descripción de la fortaleza del perdón. Modelos de referencia teóricos y científicos fundamentados en psicología positiva y otras fuentes. Identificar y experimentar las diferentes caras de la fortaleza del perdón, ampliando el campo de posibilidades para convertir el perdón en una fortaleza aliada y conocer los beneficios de la misma, así como el uso inadecuado y sus posibles implicaciones emocionales.

- Definición del Perdón en cada nivel (MP, EQ y PP)
- Modelos de referencia: tipos de perdón, beneficios, consecuencias de su uso.
  - Preguntas poderosas
    - PerdonArte
    - El perdón interno
  - El perdón hacia uno mismo

## **Módulo 16: Universalismo: Amor y Generosidad, pilares de las relaciones saludables**

Las relaciones son una de las variables que más inciden en la percepción de bienestar y que influyen en nuestra efectividad personal y laboral. El amor, la generosidad y el universalismo son fortalezas clave para construir relaciones plenas y satisfactorias.

- Definición del Universalismo en cada nivel (MP, EQ y PP)
- Modelos de referencia
- La generosidad y sus límites
- Micro momentos de conectividad
- Meditación METTA
- ¿Hablas amor?
- Changerosity
- Actos de generosidad en 5 minutos

## **Módulo 17: Análisis, Calidad y Organización**

Descripción de la fortalezas análisis, calidad y organización. Modelos de referencia teóricos y científicos fundamentados en psicología positiva y otras fuentes. Potenciarlas mediante ejercicios prácticos.

- Definición del Análisis, la Calidad y la Organización en cada nivel (MP, EQ y PP)
  - Modelos de referencia
  - ¿Qué puede ocurrir en casos extremos?: Psicopatología
  - ¿Cómo moderar o potenciar fortalezas de forma indirecta?

## **Módulo 18: Valentía, Legado y Crecimiento**

Descripción de la fortalezas valentía, legado y crecimiento. Modelos de referencia teóricos y científicos fundamentados en psicología positiva y otras fuentes. Identificar la zona de confort y promover salir de la misma mediante dinámicas que expongan a los alumnos a situaciones nuevas, retantes y desafiantes.

- Definición de la Valentía, el Legado y el crecimiento en cada nivel (MP, EQ y PP)
- Modelos de referencia
- Mi línea de Valentía

## Módulo 19: Exposición de trabajos de final de grado

Este último módulo consiste en la presentación de un trabajo práctico, puede ser el resultado de un proceso de coaching de fortalezas o bien el testeo de una técnica concreta para el incremento, potenciación o moderación del uso de una fortaleza. El formato de la presentación es tipo TEDx y la exposición más innovadora y útil recibe el Premio de Excelencia Profesional.

## Prácticas

Este es el **valor fundamental** de este curso universitario. Durante todo el año los alumnos realizan **prácticas en clase supervisadas** por un tutor.

Este curso es **vivencial**, en las prácticas en clase utilizamos los perfiles de fortalezas de los propios alumnos para realizar las sesiones de coaching, con lo que el año de formación se convierte al mismo tiempo en un año de desarrollo personal para el alumno en el que él/ella mismo@ **aprende a utilizar con equilibrio sus fortalezas**.

Las prácticas en clase se complementan con las **prácticas con clientes reales** que se realizan tras haber recibido los módulos fundamentales que le permitan al alumno desempeñar bien su rol de coach. Estas prácticas externas consisten en realizar horas de coaching de fortalezas fuera del entorno de clase. Esta actividad se supervisa de forma mensual en supervisiones grupales.

**El alumno al terminar está plenamente capacitado en cuanto a formación y experiencia para certificarse y trabajar como coach.**

## Horario

- **Viernes: 17:00 a 20:00**
- **Sábados: 10:00 a 14:00**

5-6 Octubre  
16-17 Noviembre  
30 Noviembre - 1 Diciembre

18-19 Enero  
1-2 y 15-16 Febrero  
22-23 Marzo

5-6 Abril  
3-4 y 17-18 Mayo  
7-8 Junio

## Metodología

El curso se estructura en **19 módulos** que se desarrollarán en **11 meses**.

La formación es **semi-presencial**. Se compone de **200 horas** totales.

En las clases presenciales se tratarán determinados contenidos teóricos necesarios para realizar más ampliamente ejercicios prácticos.



El curso cuenta con una plataforma online en la que los alumnos tienen enlaces a artículos científicos, libros y videos que son de relevancia para el abordaje del módulo pertinente.

Los estudiantes cuentan con el apoyo online de la coordinadora del curso y pueden solicitar tutorías presenciales cuando no han podido acudir a la clase.

## ¿A quién va dirigido?

Este curso está destinado a licenciados, graduados, diplomados universitarios o equivalentes que quieran incorporar el coaching en sus prácticas y/o que busquen especializarse en el Coaching de Fortalezas.

## Criterios de selección

Los alumnos deberán solicitar una entrevista donde se evaluará:

- Motivación por la materia del curso.
- Compromiso de asistencia.
- Cartas de recomendación.
- Formaciones relacionadas.

Tras la valoración de la entrevista se notificará al candidato la resolución de la misma en un plazo máximo de 10 días.

Los interesados pueden solicitar información sobre el curso y la matriculación poniéndose en contacto vía telefónica o e-mail en la delegación correspondiente. Tras ello reciben un dossier en su e-mail con información de horarios, contenidos y precios del curso.



## Reconocimiento

**Título Propio del Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle** (más de 90 universidades en todo el mundo)

Curso **Certificado** por la **Association for Coaching**



## Precio

- Matrícula: **65€**
- Financiación Mensual (sin intereses): **195€/14 meses** - Inversión total: 2795€
- Pago único (descuento 5%): **2655,25€**

## Inscripción

Las plazas se cubrirán por riguroso orden de inscripción que se formulará con la entrega del formulario, fotocopia del título universitario y la reserva de la matrícula.

## Entrevista de acceso

La entrevista de acceso puede solicitarse a través de [Info@iepp.es](mailto:Info@iepp.es) o en el 91 126 82 67. Su duración es de media hora aproximadamente y en ella pueden resolverse dudas y cuestiones con la coordinadora del curso.

## Profesorado

### *Dafne Cataluña*



Especialista en Psicología Positiva.

Experto en Psicoterapia, Intervención en Catástrofes y Emergencias, Psicología Forense e interpretación del Test Rorschach.

Formación complementaria en técnicas de Programación Neurolingüística.

Creación y docencia del *Curso de Experto en Psicología Positiva*.

Docente del curso *Introducción a la Psicología Positiva* Organizado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

Miembro de la International Positive Psychology Association (IPPA).

Miembro de la Sociedad Española de Psicología Positiva (SEPP).

Directora de IEPP Madrid.

Directora de la AEPP (Asociación Española de Psicología Positiva).

Psicóloga Col N<sup>o</sup> M-19819.

### *Aroa Ruiz*



Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional a Distancia (UNED)

Especialista en Psicología Clínica y en Psicopatología y Promoción de la Salud (UNED)

Máster en Coaching e Inteligencia Emocional por la Universidad de Oviedo.

Máster en Dirección de Recursos Humanos por EFEM.

Practitioner PNL The School of Change.

Experta en Psicología Positiva por el Instituto Europeo de Psicología Positiva.





## *Eva Herber*



Licenciada en Ciencias Empresariales Internacionales por ESB Reutlingen.

Graduado Superior por ICADE Madrid y Experta en Marketing y Colaboración Empresarial.

Licenciada en Psicología por la Universidad Nacional a Distancia (UNED).

Se ha formado en Coaching en la Escuela Coach de Nueva York (Core Essencial Graduate)

Especialista en Psicología Positiva por el Instituto Europeo de Psicología Positiva.

Responsable Área de formación del IEPP.

## *Sandra de Rivas*



Licenciada en Psicología (premio al mejor Formadora en diversas empresas, instituciones públicas y ONGs (desde 2008).

Directora de la Sala Neuronilla en Madrid (España)

Coordinadora de contenidos web de la "Fundación Neuronilla para la Creatividad e Innovación"

Facilitadora de Biodanza SRT y miembro de la "Red de Profesionales: BiodanzaYa"

Máster Coaching e Inteligencia Emocional

## *Vanesa Navero*



Licenciada en Psicología, Coach certificada (Escuela Europea de Coaching – acreditada por ICF), Experto en Psicología Positiva aplicada al Coaching (Instituto Europeo de Psicología Positiva – IEPP). Certificación para la aplicación del Indicador Myers-Briggs, MBTI® – Steps 1 & 2.

Profesional con más de 12 años de experiencia en el ámbito de los Recursos Humanos y empresarial, con foco en empresas de servicios profesionales y consultoría.

Miembro colaborador de WYSE International – ONG, afiliada a las Naciones Unidas, especializada en la formación en liderazgo para líderes emergentes.

## *Ana González-Quirós*



Psicóloga y coach

Trabaja en la Gestión de Carreras y Desarrollo Directivo.

Es Experta en Psicología Positiva, Master en PRL y Salud Laboral

Ha colaborado en proyectos de Gestión de el Cambio, estudios de satisfacción profesional, y formación en técnicas de coaching en multinacional del sector de la automoción.

## *Maika Jurado*



Actriz cómica y monologista  
Licenciada en Arte Dramático por la ESAD  
(Escuela Superior de Arte Dramático de Sevilla)

En Televisión ha colaborado en los siguientes programas:

Gala premios Max 2013  
Súper Charly en TELE 5  
Al Ataque en TELE 5  
Operación Clon en CANAL SUR  
Agitación +IVA en TELE 5  
Cero Patatero en ANTENA 3  
El Comisario en TELE 5



Instituto Europeo de Psicología Positiva



IEPP - MADRID