

CLAVES PARA UNA VIDA FELIZ

I. DATOS GENERALES:

Duración:	5 sesiones / 10 horas
Fechas de inicio y término:	Del 16 de mayo al 13 de junio
Horario:	Sábados, 10:30 a.m. a 12:30 p.m.
Modalidad:	Presencial

II. FUNDAMENTACIÓN:

El taller “Claves para una vida feliz” surge de la necesidad de integrar lo que sentimos con lo que sabemos sobre el bienestar humano. El arte nos permite expresar y reconocer nuestras emociones; las claves para una vida feliz nos enseñan cómo transformarlas en recursos para vivir con mayor equilibrio y sentido. Este espacio busca tender un puente entre la experiencia emocional y la comprensión científica, para que cada participante pueda explorar su propia manera de construir una vida más plena y coherente consigo mismo.

En un contexto donde la prisa y las exigencias cotidianas nos alejan de lo esencial, este taller propone un tiempo y un espacio para reconectarnos con lo que realmente importa. A través de ejercicios prácticos, reflexiones guiadas y recursos provenientes de la ciencia del bienestar, los participantes podrán identificar qué factores fortalecen su felicidad, cómo cultivar hábitos positivos y de qué manera el arte y la ciencia pueden convertirse en una herramientas de autoconocimiento y expansión personal.

III. PÚBLICO OBJETIVO:

Adultos a partir de 18 años interesados en el desarrollo personal, el autoconocimiento y la integración del bienestar en su vida cotidiana. No se requiere de conocimientos previos.

IV. OBJETIVO:

Al finalizar el taller, el participante será capaz de:

- Comprender los fundamentos científicos y humanos del bienestar integral, reconociendo cómo las distintas dimensiones del ser influyen en su felicidad y plenitud.
- Identificar y analizar sus propios hábitos, creencias y patrones de pensamiento para identificar oportunidades de mejora en su bienestar personal.
- Evaluar los factores internos y externos que contribuyen o limitan su equilibrio emocional, físico, intelectual, espiritual y relacional.
- Aplicar herramientas y estrategias derivadas de la ciencia del bienestar para fortalecer su autocuidado, propósito y relaciones interpersonales.
- Crear y desarrollar un plan personal de bienestar que integre acciones sostenibles orientadas a una vida más coherente, saludable y significativa.

V. BLOQUE TEMÁTICO:

Sesión 1 – Introducción a las Claves para una vida feliz y la Dimensión Espiritual

- Círculo de bienvenida
- Mitos y realidades del concepto de felicidad
- Reglas para ser feliz – Análisis
- Lo que funciona y no funciona en cada ser humano. Somos seres únicos.
- Hábitos y neurociencia.
- Modelo SPIRE DE FELICIDAD
- Fórmula de las 3.R.s
- Evaluación personal. ¿Dónde me encuentro en términos de “felicidad”?
- Dimensión Espiritual del modelo SPIRE de Felicidad
- Ser religioso o ser espiritual
- Propósito de vida
- Introducción a las herramientas espirituales : respiración consciente, atención plena, estado de Flow
- Ejercicios individuales y grupales

Sesión 2 - Dimensión física y dimensión intelectual

- Conexión mente y cuerpo
- Relación entre postura y emoción
- Análisis de NEST (nutrición , ejercicio, sueño y tacto)
- Las zonas azules del mundo
- Neurociencia del cuerpo y los sentidos
- Práctica de atención plena enfocada en el cuerpo
- Reflexión, curiosidad y apertura
- Mentalidad de crecimiento e inteligencias múltiples
- Journaling, ejercicio individual
- La contribución del arte y el impacto en el bienestar integral
- Ejercicios individuales y grupales

Sesión 3 – Dimensión Relacional

- Las comunidades y la soledad
- Las relaciones interpersonales de calidad, predictor No.1 de felicidad
- Conversaciones saludables que construyen
- El abrazo
- La bondad y la amabilidad
- La escucha, empatía y resolución de conflictos
- Dinámicas y reflexiones individuales y grupales

Sesión 4- Dimensión Emocional

- El permiso para ser humanos
- Potenciadores de placer
- Las emociones que suman y construyen
- La teoría de la “Ampliación y Construcción” (Dra. Barbara Fredrickson)
- La gratitud
- Dinámicas y reflexiones individuales y grupales

Sesión 5 – Cierre del modelo SPIRE

- Revisión completa del material compartido
- Reflexiones personales y grupales
- Elaboración de un plan de acción personal en base al modelo aprendido por cada participante.
- Dudas y consultas sobre el material compartido.

VI. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Estrategias didácticas:

El desarrollo del taller se basa en una metodología activa, participativa y experiencial, que promueve el aprendizaje significativo a través de la reflexión y la práctica. Cada sesión combina momentos de exposición conceptual con espacios de interacción grupal y aplicación personal.

Se emplearán estrategias como reflexiones guiadas, ejercicios prácticos y dinámicas grupales, que permitirán a los participantes integrar los contenidos teóricos con sus propias experiencias y vivencias. La facilitadora acompañará el proceso desde un enfoque humanista, promoviendo la participación, la escucha activa y el respeto por las diversas perspectivas de los asistentes.

Recursos de aprendizaje:

Las clases serán presenciales y para el desarrollo de las sesiones se utilizará presentaciones en PowerPoint con material visual ilustrativo, acompañados de videos cortos que refuercen los conceptos abordados, y guías de trabajo que generen la reflexión individual y grupal. Todos los recursos estarán orientados a favorecer la comprensión, el compromiso y la aplicación práctica de los contenidos del taller.

IMPORTANTE: Si requiere de algún ajuste de accesibilidad, por favor, comunicarse al Whatsapp: 923300660 para poder atenderlo.

VII. CERTIFICACIÓN:

Tipo de certificación: *CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN DIGITAL*. Será emitida y notificada vía correo electrónico en un plazo de quince días calendarios, contados a partir del día siguiente de culminada la actividad.

Requisito: El participante deberá registrar una asistencia mínima del 80% del total de las sesiones previstas.

VIII. DOCENTE:

GIANNINA CAMBANA CORREA

Coach, mentora y conferencista especializada en bienestar integral, con experiencia en el diseño y facilitación de talleres y charlas para organizaciones del sector público y privado. Ha desarrollado programas formativos en instituciones y empresas como AMCHAM, Hapag Lloyd, Cosapi, Expertia Travel, Métrica, AFEET Perú y Doctor Payaso (México), así como en espacios comunitarios y organizaciones como EsSalud, el Centro Adulto Mayor de Miraflores y clubes privados de Lima.

Cuenta con formación en estudios de la felicidad, coherencia cardíaca, mindfulness organizacional, neurociencias aplicadas y modelos apreciativos para el bienestar. Su propuesta integra enfoques



científicos y humanistas orientados al desarrollo del autoconocimiento, el fortalecimiento del autocuidado y la construcción de una vida más plena y significativa.

PRECIO: S/ 460

DESCUENTO ALIADO* 25%: Profesores, estudiantes y trabajadores PUCP | Clientes BBVA (tarjetahabientes)

***Los descuentos NO son acumulativos a los precios de venta.**

Inscripciones en: www.centrocultural.pucp.edu.pe/cursos-talleres
Vacantes limitadas

NOTAS:

- La PUCP se reserva el derecho de cancelar aquellas actividades que no cuenten con el número mínimo de alumnos requeridos (12). La confirmación de la apertura del curso o taller se realizará como mínimo 24 horas antes del inicio.
- En caso un curso o taller no se aperture, se reembolsará el monto respectivo en un plazo de quince días calendarios una vez el participante haya enviado la información requerida para el proceso.
- La matrícula estará abierta solo hasta la segunda sesión del curso o taller, siempre que existan vacantes disponibles.
- El participante matriculado que no haya superado más de una sesión del curso o taller y que por razones de fuerza mayor debidamente acreditados ante el CCPUCP solicite su reembolso, recibirá el monto pagado menos S/ 30.00 por gastos administrativos. En ningún caso, la retención superará el 10% del monto de la matrícula. **A partir de la segunda sesión no se aceptarán requerimientos de devolución.**
- En caso de presentarse situaciones que puedan generar riesgo para la seguridad ciudadana, con el fin de proteger la integridad de los participantes, el Centro Cultural se reserva el derecho de reprogramar las sesiones o modificar la modalidad de las actividades, de presencial a virtual. Dicho cambio será informado mediante correo electrónico y WhatsApp.