



Curso online

# **LA CIENCIA DEL BIENESTAR**

Autoconocimiento,  
autocuidado y  
autoliderazgo  
con base en evidencia.

**#FELICES**  
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

10 años diseñando soluciones  
de bienestar  
basadas en Psicología  
Positiva  
y evidencia científica.



[movimientofelices.org](https://movimientofelices.org)



10 años diseñando soluciones de bienestar  
basadas en Psicología Positiva y evidencia científica.



## **LA CIENCIA DEL BIENESTAR:**

Un curso esencial para redefinir tu vida personal, profesional y organizacional

Vivimos y trabajamos en contextos cada vez más exigentes. La presión, la sobrecarga y la incertidumbre hacen que hablar de bienestar parezca un ideal lejano. Sin embargo, hoy sabemos que el bienestar no es un lujo ni un discurso motivacional: es una competencia entrenable, medible y estratégica para la vida personal, profesional y organizacional.

**La Ciencia del Bienestar es un programa esencial de Movimiento Felices SpA, con más de 10 años creando soluciones basadas en Psicología Positiva aplicada. Integra herramientas prácticas de autoconocimiento, regulación emocional y liderazgo positivo para transformar personas, equipos y culturas organizacionales.**

Si lideras personas, trabajas en organizaciones o deseas fortalecer tu desarrollo personal con bases científicas sólidas, este curso es para ti. La Ciencia del Bienestar te entrega herramientas concretas para vivir con mayor claridad, energía y propósito, convirtiéndote en agente activo de bienestar en tu entorno. Porque invertir en bienestar es invertir en rendimiento, salud y sostenibilidad humana.

10 años diseñando soluciones de bienestar  
basadas en Psicología Positiva y evidencia científica.

## ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

A personas, profesionales y  
equipos que:

- Buscan fortalecer su bienestar personal y laboral
- Se desempeñan en contextos exigentes o de alta responsabilidad
- Desean herramientas prácticas basadas en evidencia
- Quieren liderarse mejor y cuidar su energía, propósito y relaciones
- No se requieren conocimientos previos.



## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

**Al finalizar el curso, los participantes:**

- Comprenderán el bienestar desde una mirada científica
- y aplicada
- Contarán con herramientas prácticas para su bienestar diario
- Reconocerán su capacidad de autoliderazgo consciente
- Diseñarán un plan de bienestar realista y transferible

“La psicología positiva no trata de ignorar el sufrimiento, sino de comprender y construir las fortalezas que permiten prosperar.”

- Martin Seligman

## CONTENIDOS DEL CURSO

### **Módulo 1 | Ciencia del bienestar y autoconocimiento**

- Bienestar desde la ciencia: conceptos clave
- Psicología positiva aplicada
- Modelos de bienestar (PERMA y bienestar eudaimónico)
- Fortalezas del carácter y talentos personales
- Autoconocimiento como base del bienestar sostenible

### **Módulo 2 | Autocuidado y regulación en contextos exigentes**

- Autocuidado basado en evidencia
- Estrés, desgaste y prevención del burnout
- Regulación emocional y energía personal
- Autocompasión, descanso y límites saludables
- Autocuidado en contextos laborales exigentes

### **Módulo 3 | Autoliderazgo y propósito**

- Autoliderazgo y bienestar
- Propósito, sentido y motivación intrínseca
- Gestión del tiempo y foco con bienestar
- Narrativa personal y diálogo interno
- Autoliderazgo personal y laboral

### **Módulo 4 | Bienestar relacional y organizacional**

- Bienestar relacional: gratitud, empatía y colaboración
- Bienestar en equipos y organizaciones
- Cultura del cuidado y humanización
- Sostenibilidad del bienestar en el tiempo
- El acrónimo FELICES como marco integrador



La Ciencia del Bienestar se desarrolla en  
modalidad online sincrónica, con  
acompañamiento práctico y aplicación  
personal durante todo el proceso.



## **Fechas clases sincrónicas (en vivo)**

Sábados:

28 de febrero

14 de marzo


28 de marzo


11 de abril


## **Horario**

**11:00 a 13:00 hrs – Hora de Chile**

Equivalencias internacionales:


 Argentina: 11:00 a 13:00 hrs

 Uruguay: 11:00 a 13:00 hrs

 Paraguay: 11:00 a 13:00 hrs

 Perú: 09:00 a 11:00 hrs

 Colombia: 09:00 a 11:00 hrs

 México (CDMX): 08:00 a 10:00 hrs

 Estados Unidos (EST – Miami/New York): 09:00 a 11:00 hrs

## **Flexibilidad**

Si no puedes asistir en vivo, tendrás la posibilidad de realizar el curso en  
modalidad asincrónica completa, con acceso a las grabaciones y material  
de apoyo.

### **Duración Total**

#### **16 horas de formación**

- 8 horas sincrónicas (clases en vivo)
- 8 horas de trabajo autónomo guiado
- Trabajo final integrador

#### **Duración total del programa:**

**7 semanas**

10 años diseñando soluciones de bienestar  
basadas en Psicología Positiva y evidencia científica.



## Relator del curso:

### **FELIPE CORTÉS LEDDY**

Creador y Director de Movimiento Felices | Referente  
Global en Bienestar y Liderazgo Transformacional



Magíster en Psicología Positiva Aplicada (UAI) y Licenciado en Enfermería, es referente internacional en bienestar, liderazgo transformacional y humanización en salud. Miembro del Instituto del Bienestar, ha sido reconocido como figura destacada a nivel global en el libro “Enfermeros con Mayúscula” (España), que visibiliza líderes influyentes de la profesión.

Con 23 años de experiencia en el sistema público de salud, impulsa políticas públicas y es parte del equipo creador del primer Plan Nacional de Humanización en Salud. Es fundador y director de Movimiento Felices, organización con 10 años diseñando soluciones de bienestar basadas en evidencia científica.

Ha asesorado a la OPS/OMS y al Consejo Internacional de Enfermeras (CIE), participando además como colaborador externo en el State of the World's Nursing 2025 de la OMS.

Redactor del libro “Felicidad en Serio”, docente en Psicología Positiva y conferencista internacional, combinando ciencia, liderazgo estratégico y experiencia real para transformar personas, equipos y organizaciones.





10 años diseñando soluciones de bienestar  
basadas en Psicología Positiva y evidencia científica.

## INSCRIPCIONES Y FORMAS DE PAGO

**Valor general del curso: \$120.000 CLP | 140 USD**

**Precio especial de lanzamiento**  
(disponible hasta el viernes 20 de febrero)  
**\$100.000 CLP | 120 USD**



**Quiero mi descuento:**

<http://webpay.cl/form-pay/359332>

(o haz clic en el QR code)

### Formas de Pago

- Transferencia bancaria
- Webpay / Tarjetas de crédito y débito
- Pago internacional en USD



### Beneficio exclusivo Comunidad Alumni Movimiento Felices

Si ya realizaste cursos o masterclasses del Movimiento Felices, accedes a un 25% de descuento.

Valor preferencial: \$90.000 CLP

Si aplicas a este beneficio, escríbenos directamente a:  
[info@movimientofelices.org](mailto:info@movimientofelices.org)

### Más información:

[info@movimientofelices.org](mailto:info@movimientofelices.org)

WhatsApp directo (link en el ícono)

Si tienes consultas, escríbenos.

Estaremos felices de acompañarte.



[movimientofelices.org](http://movimientofelices.org)





# LA CIENCIA DEL BIENESTAR

Autoconocimiento,  
autocuidado y  
autoliderazgo  
con base en evidencia.

**#FELICES**  
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

10 años diseñando soluciones de bienestar  
basadas en Psicología Positiva y evidencia científica.