

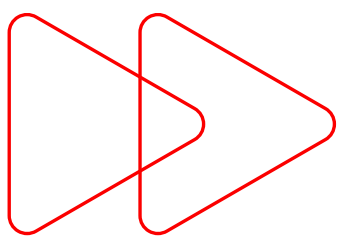


Certificación

**Bienestar Personal y
Gestión Emocional**

UPC

exígete, innova



MEJORA TU BIENESTAR Y FORTALECE TU GESTIÓN EMOCIONAL PARA UNA VIDA MÁS EQUILIBRADA.

Una certificación con **reconocimiento internacional** alineada al **Skills Framework for the Information Age (SFIA)** y enfocada en empleabilidad.

¿Por qué elegir esta certificación?



Porque te brindará herramientas reales y prácticas para transformar tu bienestar emocional



Aprenderás a gestionar tus emociones, reducir el estrés, cultivar hábitos saludables y afrontar la incertidumbre con resiliencia.



Desarrollarás autoconocimiento, equilibrio mental y habilidades clave para una vida más consciente.



Mejorarás tus emociones, tus relaciones y afrontar la incertidumbre con mayor equilibrio y claridad.



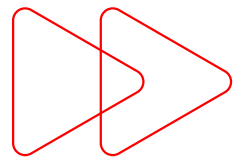
Podrás aplicar lo aprendido a través de casos, simulaciones y retos prácticos.

Está alineada al marco internacional SFIA, desarrollando habilidades clave como:

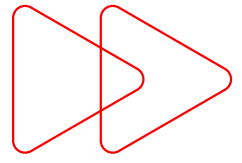




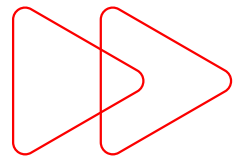
¿A quién está dirigido?



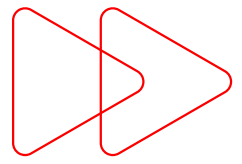
A cualquier persona interesada en fortalecer su bienestar personal y emocional.



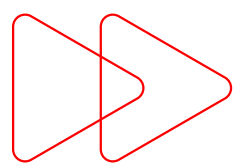
Estudiantes que buscan mejorar su gestión emocional y hábitos de bienestar.



Profesionales que desean manejar el estrés y aumentar su resiliencia.



Docentes, cuidadores y líderes que trabajan con personas y necesitan regular emociones con mayor eficacia.

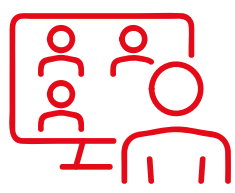


Personas que quieren desarrollar autoconocimiento, equilibrio y una vida más consciente.

Aprende con flexibilidad y accede a beneficios exclusivos:

Duración total:
60 horas

01



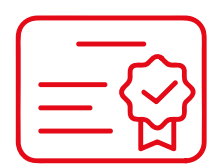
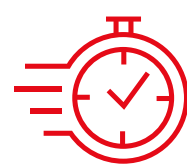
02

Modalidad
100% online
Clases asincrónicas

Avanza a tu ritmo,
desde cualquier lugar

Aprendizaje flexible
y compatible con
horarios laborales.

03



04

Acceso al Campus
Global UPC
Plataforma con recursos,
actividades, comunidad y
progreso en tiempo real.

Conoce la ruta que te llevará al dominio



Curso 1: La ciencia del bienestar



Por Universidad de Yale

- Tema 1:** Conceptos erróneos sobre la felicidad
- Tema 2:** Por qué nuestras expectativas son malas
- Tema 3:** Cómo superar prejuicios
- Tema 4:** Cosas que nos hacen felices
- Tema 5:** Poner en práctica las estrategias



Curso 3: Colaboración de alto rendimiento



Por Universidad de Pensilvania

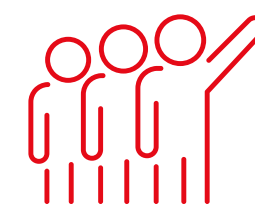
- Tema 1:** Introducción a la especialización en liderazgo organizativo
- Tema 2:** Liderazgo
- Tema 3:** Trabajo en equipo
- Tema 4:** Negociación



Curso 2: Gestionar las emociones en tiempos de incertidumbre y estrés

Por Universidad de Yale

- Tema 1:** Liderazgo
- Tema 2:** Liderar equipos: Desarrollarse como líder
- Tema 3:** Liderar equipos: Construir culturas de equipos eficaces



Curso 4: Resolución de problemas mediante el pensamiento creativo y crítico

Por Universidad McMaster

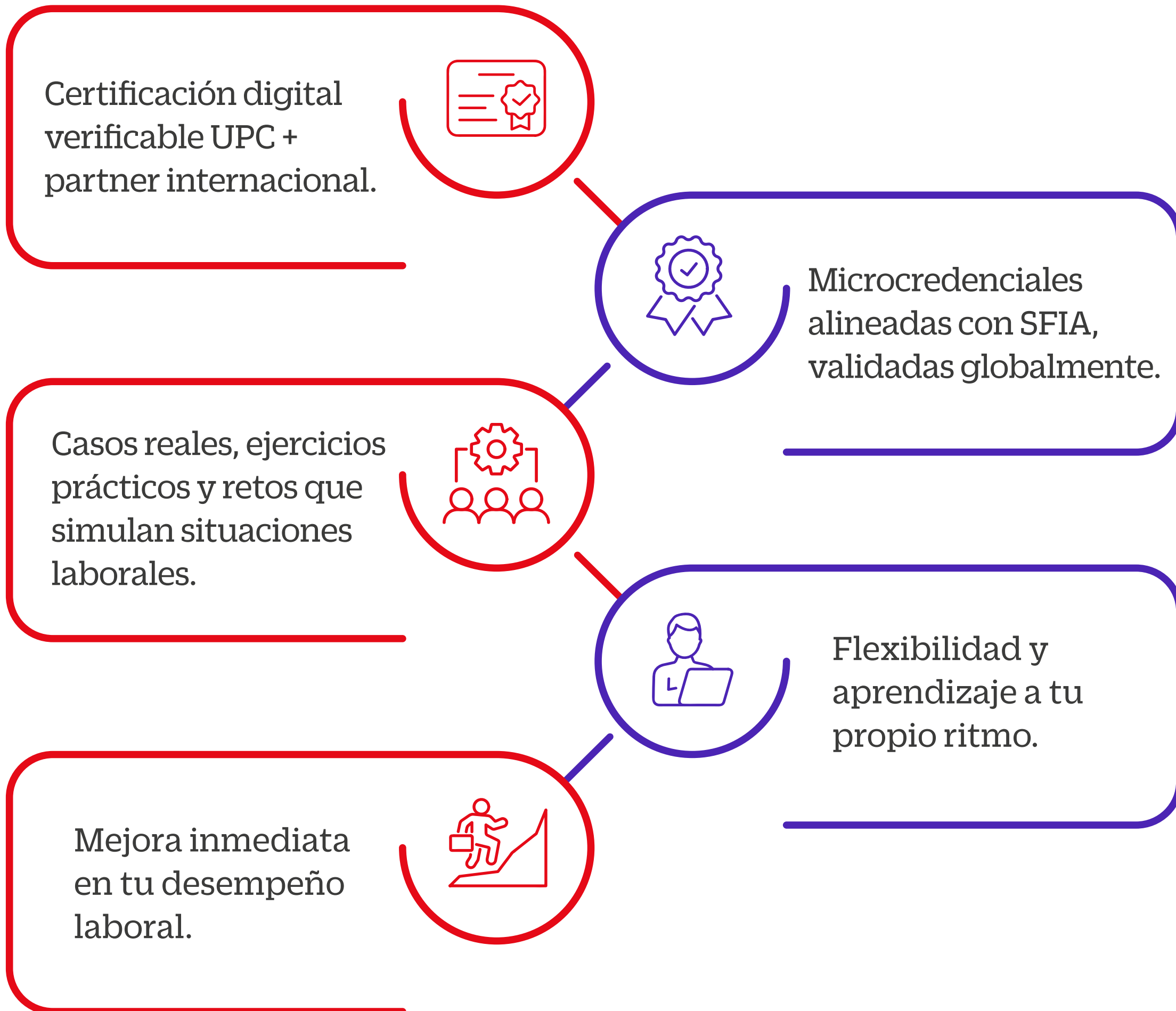
- Tema 1:** Resolver problemas con pensamiento creativo y crítico



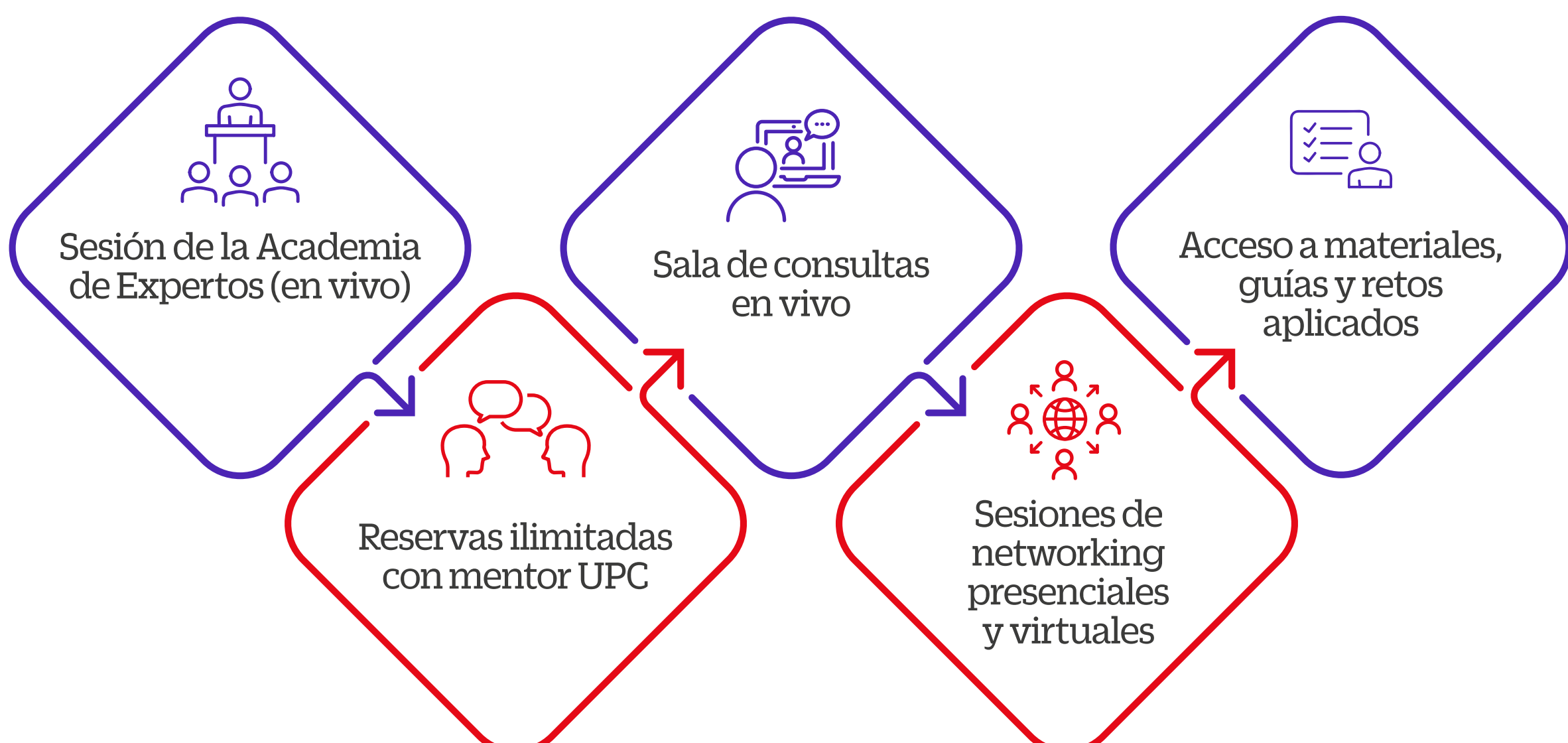


Beneficios que transforman tu carrera

Lo que obtendrás con esta certificación:



Recursos y acompañamiento incluidos:





Certificación digital con respaldo internacional



Certificación digital verificable en Bienestar Personal y Gestión Emocional



Respaldada con Blockchain POK: certificación auténtica, segura y verificable.



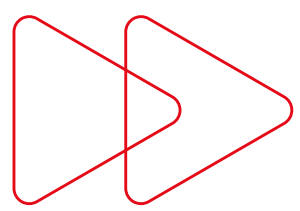
Alineada a estándares SFIA: competencias globales en liderazgo, colaboración y resolución de problemas.



Visible en LinkedIn: comparte tus habilidades con credenciales reconocidas por empleadores.



Da el paso hacia una vida más equilibrada y consciente. Transforma tu bienestar y aprende a gestionar tus emociones con seguridad, claridad y propósito.



Empieza ahora
Certifica tu liderazgo

Contáctanos:



WhatsApp: +51 963 824 174



Correo: epg.coursera@upc.edu.pe

