



## PROGRAMA DE CURSO

**Nombre de la asignatura:**

Psicología Positiva

**Clasificación:**

Obligatoria

**Área de disciplina:**

General

**Seriación:**

Ninguna

**Antecedentes Académicos:**

Ninguno

**Ubicación**

Flexible

**No. de horas semanales**

HT: 3    HP: 0 1    TH: 4  
THS:60

**Créditos:**

CT: 6    CP: 1    TC: 7

### PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO:

Analizar el enfoque de la psicología positiva, su relevancia como disciplina en el contexto de la psicología científica, así como valorar y experimentar su aplicación a la vida personal y profesional.

### CONTENIDO DEL CURSO:

- I. Una nueva visión de la psicología.
- II. Significado de ser humano
- III. Fortalezas humanas
- IV. Emociones positivas
- V. Estudio científico de la felicidad
- VI. Enfrentamiento y resiliencia ante la adversidad
- VII. Desarrollo del potencial humano
- VIII. Autodeterminación y responsabilidad.

### ESTRATEGIAS GENERALES:

- Organizar actividades que permitan conocer, reflexionar y evaluar el estudio del ser humano, desde el paradigma de la Psicología Positiva.

- Presentar situaciones cotidianas que propicien la reflexión y la disposición a fijarse en los aspectos positivos de la vida.
- Fomentar el uso de técnicas grupales orientadas a desarrollar aprendizajes significativos en torno a las temáticas del curso.
- Organizar *grupos de discusión* en los que se analicen distintas fortalezas humanas y se vinculen a la propia vida.
- Crear un clima de *confianza* para promover la *apertura* y el *respeto* ante las diferentes características personales y experiencias de vida.
- Propiciar mediante la literatura y la música, la sensibilidad y disposición para aprender a fijarse en los aspectos positivos de los seres humanos y de la vida personal.
- Presentar mensajes y pensamientos de personajes célebres que permitan analizar y reflexionar, sobre el valor y potencial humano.
- Realizar una integración y dar la *retroalimentación* correspondiente al final de cada actividad, para mostrar la relación de lo visto con la situación personal.

## MEDIOS Y RECURSOS

- Proyector de video
- Computadora
- Pizarrón y material didáctico
- Medios audiovisuales

## Unidad I.

Una nueva visión de la psicología

### Propósito de la unidad:

Analizar y evaluar por qué la psicología positiva sería una nueva visión de la psicología.

### Duración:

6 horas

### Contenido de la unidad:

1. Origen y definición de la psicología positiva
2. Relación con el enfoque humanista o de la tercera fuerza
3. Relación con el modelo médico y patológico.

4. Semejanzas y diferencias con otros enfoques en la psicología y la ciencia en general.

**Estrategias de la unidad:**

- Mostrar disposición favorable a la discusión grupal en el intercambio de opiniones.
- Establecer actividades recuperadoras de conocimientos previos relacionados con los contenidos.
- Elaboración de organizadores (mapas conceptuales) de la información de textos propuestos.
- Fomentar el intercambio de opiniones para facilitar un clima de tolerancia y respeto a la diversidad y formas diferentes de pensar, a través del trabajo colaborativo.

**Referencias de la unidad:**

**Básicas:**

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. España: Ediciones B.  
Seligman, M. E. P. (2003). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Vergara.  
Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*. Vol. 55, 1, 5-14.

**Apoyo:**

Castro Solano, A. (2014). *Positive psychology in Latin America*. USA: Springer  
Dunn, D. (2017). *Positive Psychology*. USA: Psychology Press  
Lopez, S. J. & Snyder. C. R. (2009). *The Oxford Handbook Positive Psychology* (2nd Ed.) USA: University Press.  
Agueda Marujo, H. y Neto, L. (2013). *Positive nations and communities*. USA: Springer  
Efklides, A. y Moraitou, D. (2012). *A positive psychology perspective on quality of life*. USA: Springer.  
Greene, J., Morrison, I. y Seligman, M. (2016). *Positive Neuroscience*. USA: Oxford University Press.  
Henrik, H. y Delle Fave, A. (2012). *Wellbeing and cultures*. USA: Springer.  
Ivtzan, I. & Lomas, T. (2016). *Mindfulness in Positive Psychology. The Science of Meditation and Wellbeing*. USA: Routledge.  
Ruini, C. (2017). *Positive psychology in the clinical domains*. USA: Springer.  
Shogren, K., Wehmeyer, M. y Singh, N. (2017). *Handbook of positive psychology in intellectual and developmental disabilities*. USA: Springer

## Unidad II.

Significado de ser humano

### Propósito de la unidad:

Conocer y valorar la naturaleza del ser humano en el contexto de la ciencia y la filosofía.

### Duración:

4 horas

### Contenido de la unidad:

1. Visión y Definición de ser humano,
2. Efectos de una visión positiva o negativa del ser humano.
3. Reduccionismo vs. Estudio integral del ser humano.
4. Objetivo y fin último del ser humano.

### Estrategias de la unidad:

- Mostrar disposición favorable a la discusión grupal en el intercambio de opiniones.
- Favorecer la elaboración de organizadores previos de información como guías de lectura, mapas conceptuales, esquemas, cuadros sinópticos, etc.
- Establecer actividades recuperadoras de conocimientos previos relacionados con los contenidos.
- Análisis y discusión grupales acerca de los diversos factores que se relacionan con las trayectorias de desarrollo humano.
- Fomentar el intercambio de opiniones para facilitar un clima de tolerancia y respeto a la diversidad y formas diferentes de pensar, a través del trabajo colaborativo.

### Referencias de la unidad:

#### Básicas:

Lopez, S. J. (2008). *Positive psychology: Volume 1 Discovering human strenghts*. USA: Praeger.

Lopez, S. J. & Snyder. C. R. (2009). *The Oxford Handbook Positive Psychology* (2nd Ed.) USA: University Press

#### Apoyo:

Lopez, S. (2008). *Positive psychology: Volume 4 pursuing human flourishing*. USA: Praeger.

Staub, E. (2003). Good and Evil: Themes and Overview. *In The Psychology of Good and Evil. Why Children, Adults, and Groups Help and Harm Others*. New York: Cambridge University Press.

### Unidad III.

Fortalezas humanas

#### Propósito de la unidad:

Analizar y evaluar las principales fortalezas del ser humano de acuerdo con la clasificación de la Psicología Positiva.

#### Duración:

14 horas

#### Contenido de la unidad:

1. Importancia del estudio de las fortalezas humanas para la psicología positiva.
2. Definición y significado de carácter, virtudes y fortalezas
3. Virtudes universales identificadas.
4. Antecedentes y criterios para la clasificación de las fortalezas
5. Ubicación y significado de las 24 fortalezas identificadas y estudiadas.

#### Estrategias de la unidad:

- Búsqueda de información en medios diversos sobre la distintas temáticas de la unidad.
- Organización de la información en esquemas, mapas, diagramas y/o cuadros que resalten las características principales de las distintas temáticas revisadas en la unidad.
- Discusión grupal y trabajo colaborativo, relativo a las temáticas revisadas.
- Intercambio de opiniones para facilitar un clima de tolerancia y respeto a la diversidad y formas diferentes de pensar, a través del trabajo colaborativo.

#### Referencias de la unidad:

##### Básicas:

Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In H. H. Knoop & A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology* (pp. 11-30). New York: Springer.

Peterson, Ch. & Seligman, M. E. P. (2004). Character, Strengths and Virtues. A Handbook and Classification. U. S.: APA.

Prada, E.C. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. Revista Electrónica Psicología Positiva.com. Recuperado en agosto de 2008 de <https://edufest.wikispaces.com/file/view/Psicologiaposiva.pdf>

**Apoyo:**

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). (2007). Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths. U. S.: Sage.

**Unidad IV.**

Emociones positivas

**Propósito de la unidad:**

Analizar el estudio psicológico de las principales emociones positivas, evaluando sus efectos para la vida.

**Duración:**

10 horas

**Contenido de la unidad:**

1. El estudio de las emociones en la psicología.
2. Énfasis en las emociones negativas.
3. Emociones positivas del pasado.
4. Emociones positivas del presente.
5. Emociones positivas del futuro.

**Estrategias de la unidad:**

- Búsqueda de información en medios diversos sobre la temática de la unidad.
- Organización de la información en esquemas, mapas, diagramas y/o cuadros que resalten las características principales de las emociones y su abordaje teórico diverso en el contexto de la psicología positiva.
- Análisis y reflexión de casos y situaciones vinculados al estudio de las emociones positivas en el pasado, presente y futuro
- Discusión y análisis grupal de acerca de este tema, y su impacto en la vida cotidiana.

### Referencias de la unidad:

#### Básicas:

Fredrickson, B., L. (2009). *Positivity*. USA: Three River Press.  
Fredrickson, B., L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine, and A. Plant (Eds.). *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, pp. 1-53.

#### Apoyo:

Lopez, S. J. & Snyder. C. R. (2009). *The Oxford Handbook Positive Psychology* (2nd Ed.) USA: University Press

### Unidad V.

Estudio científico de la felicidad

### Propósito de la unidad:

Analizar resultados científicos acerca de la felicidad y relacionarlos con la vida personal.

### Duración:

10 horas

### Contenido de la unidad:

1. Raíces filosóficas de la felicidad
2. Significado y resultados empíricos sobre la felicidad.
3. Teoría y práctica para la vida personal.
4. La felicidad como estilo de vida.

### Estrategias de la unidad:

- Mostrar disposición favorable a la discusión grupal en el intercambio de opiniones.
- Establecer actividades recuperadoras de conocimientos previos relacionados con los contenidos.
- Elaboración de organizadores (mapas conceptuales) de la información de textos propuestos.
- Fomentar el intercambio de opiniones para facilitar un clima de tolerancia y respeto a la diversidad y formas diferentes de pensar, a través del trabajo colaborativo.

### Referencias de la unidad:

#### Básicas:

David, S. Boniwell, I. & Conley Ayers, A. (2013). *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.  
Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. México: Urano  
Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. España: Ediciones B.

#### Apoyo:

Diener, E. & Biswas Diener, R. (2008). *Happiness*. USA: Blackwell publishing.  
Zuazua, A. (2012). *Felicidad sostenible*. España: Paidós.

### Unidad VI.

Enfrentamiento y resiliencia ante la adversidad

### Propósito de la unidad:

Analizar y evaluar el papel del enfrentamiento positivo y la resiliencia ante las adversidades de la vida.

### Duración:

8 horas

### Contenido de la unidad:

1. Antecedentes y significado de estos dos conceptos.
2. El papel del sentido de la vida.
3. Adversidades como oportunidades para el crecimiento personal.
4. Aplicación para distintas etapas de la vida.
5. Habilidades para la vida.

### Estrategias de la unidad:

- Búsqueda de información en medios diversos sobre las conceptualizaciones del enfrentamiento y la Resiliencia
- Discusión grupal y trabajo colaborativo, relativo a las temáticas revisadas.
- Análisis y reflexión de casos y situaciones vinculados al papel del sentido de vida en el crecimiento personal, a través de la discusión grupal y trabajo colaborativo.
- Elaboración de recursos escritos o gráficos (ensayo, mapa conceptual, cuadros sinópticos, otros) que permitan la integración de las temáticas revisadas en la unidad



### Referencias de la unidad:

#### Básicas:

Góngora Coronado, E. A. (2010). El enfrentamiento a los problemas vs. el enfrentamiento positivo a la vida. En, M. M., Flores Galaz, *Contribuciones a la Psicología Social y Comunitaria en Yucatán*. Universidad Autónoma de Yucatán. ISBN: 978-607-7573-49-4.

Melillo, A. Suárez Ojeda, N. E. (Comps.). (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Argentina: Paidós.

Molinelli, B. & Grimaldo, V. (2012). *Handbook of the psychology of coping*. UK: Nova Science Pub Inc.

Reich, J., Zautra, A. & Stuart Hall, J. (2010). *Handbook of adult resilience*. USA: The Guilford Press.

#### Apoyo:

González-Arratia López Fuentes, N. I., Valdez Medina, J. L., Oudhof van Barneveld, H. y González Escobar, S. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. *Psicología y salud*, 22 (1), 49-62.

Lopez, S. J. & Snyder. C. R. (2009). *The Oxford Handbook Positive Psychology* (2nd Ed.) USA: University Press

### Unidad VII.

Desarrollo del potencial humano

### Propósito de la unidad:

Evaluar el papel del potencial humano y relacionarlo con la vida personal y profesional.

### Duración:

4 horas

### Contenido de la unidad:

1. Motivación humana y autorregulación
2. Motivación intrínseca y acción propositiva
3. Autorregulación como control de uno mismo
4. Autodeterminación y el Yo como actor responsable.

### **Estrategias de la unidad:**

- Búsqueda de información en medios diversos sobre la naturaleza y conceptualización del potencial humano, y los procesos de motivación humana, autorregulación y autodeterminación .
- Organización de la información en esquemas, mapas, diagramas y/o cuadros que resalten las características principales de la motivación y la autorregulación, desde aproximaciones teóricas en contraste con la psicología positiva.
- Discusión grupal y trabajo colaborativo sobre el papel de la autorregulación y la autodeterminación en el desarrollo del potencial humano,
- Análisis y reflexión de casos y situaciones de la vida cotidiana y profesional vinculados a las diversas temáticas revisadas, a través de la discusión grupal y trabajo colaborativo

### **Referencias de la unidad:**

#### **Básicas:**

Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (Eds.). (2007). *Psicología del Potencial Humano. Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. Barcelona: Gedisa.

Hoyle, R. (2010). *Handbook of personality and self-regulation*. UK: Blackwell Publishing.

#### **Apoyo:**

Lopez, S. J. & Snyder. C. R. (2009). *The Oxford Handbook Positive Psychology* (2nd Ed.) USA: University Press

### **Unidad VIII.**

Autodeterminación y responsabilidad

### **Propósito de la unidad:**

Evaluar el papel del potencial humano y relacionarlo con la vida personal y profesional.

### **Duración:**

4 horas

### **Contenido de la unidad:**

1. El papel de la autoeficacia para la superación personal.
2. Actitud y pensamiento positivos.

3. Conocimiento y valoración de sí mismo.
4. Planes y metas para la realización personal.
5. Aplicación para el proyecto de vida.

### Estrategias de la unidad:

- Mostrar disposición favorable a la discusión grupal en el intercambio de opiniones.
- Establecer actividades recuperadoras de conocimientos previos relacionados con los contenidos.
- Elaboración de organizadores (mapas conceptuales) de la información de textos propuestos.
- Fomentar el intercambio de opiniones para facilitar un clima de tolerancia y respeto a la diversidad y formas diferentes de pensar, a través del trabajo colaborativo.

### Referencias de la unidad:

#### Básicas:

- Deci, E & Ryan, R. (2015). Self-determination Theory. *International encyclopedia of the social and behavioral sciences*, 21 (2), 486- 491.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *American Psychologist Association*, 55 (1). 68-78.

#### Apoyo:

- Bandura, A. (2006). Towards psychology of human agency. *Association for psychological science*, 1 (2), 164- 180.
- Ryan, R., Williams, G., Patrick, H. & Deci, E. (2009). Self Determination Theory and physical activity: the dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

| De proceso: 70 pts.  | De producto: 30 pts.  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación: 20 pts.</li> <li>• Evaluaciones parciales: 20 pts.</li> <li>• Reporte de prácticas: 30 pts.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación final: 30 pts.</li> </ul> |

### ACREDITACIÓN:

Asistencia al 80% de las clases.  
Cumplimiento de los criterios de evaluación como mínimo aprobatorio de 70 pts.