



**UADY**  
FACULTAD DE  
PSICOLOGÍA

## PROGRAMA DE CURSO

**Nombre de la asignatura:**

Estrategias para una vida  
más feliz

**Clasificación:**

Libre

**Área de disciplina:**

General

**Seriación:**

Ninguna

**Antecedentes Académicos:**

Ninguno

**Ubicación:**

Modalidad flexible

**No. de horas:**

HT: 2 HP: 2 TH: 4 THS:60

**Créditos:**

CT: 4 CP: 2 TC: 6

**PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO:**

Aplicar los principios teóricos de la psicología positiva, a nivel personal, grupal y comunitario, por medio de ejercicios sistematizados y con base científica, que promuevan una vida plena y más feliz.

**CONTENIDO DEL CURSO:**

- I. Principios de la psicología positiva
- II. Generación de emociones positivas
- III. Práctica de las fortalezas humanas
- IV. Promoción de experiencias positivas
- V. Fomento de relaciones humanas positivas
- VI. Entrenamiento de la felicidad
- VII. Enfrentamiento positivo a la vida

**ESTRATEGIAS GENERALES PARA TODO EL CURSO:**

- Realizar actividades que promuevan la aplicación de los principios básicos de la psicología positiva en situaciones cotidianas.
- Organizar grupos de discusión en los que se analicen estrategias de intervención con fundamentos en la psicología positiva.
- Propiciar actividades y situaciones en las cuales se apliquen las distintas fortalezas humanas y su vinculación con la propia vida.
- Fomentar el uso de técnicas grupales orientadas a desarrollar aprendizajes significativos en torno a las temáticas del curso.

- Crear un clima de confianza para promover la apertura y el respeto ante las diferentes características personales y experiencias de vida.
- 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
- Material didáctico
- Medios audiovisuales

## Unidad I:

### Introducción a la psicología positiva

#### Propósito de la unidad:

Dar a conocer los antecedentes y definición de la psicología positiva, así como sus bases para la aplicación e intervención en la vida personal y profesional.

#### Duración:

6 horas

#### Contenido de la unidad:

1. Antecedentes y definición de la psicología positiva
2. Pilares de la psicología positiva
3. Desarrollo y estado actual de la psicología positiva
4. Áreas de aplicación de la psicología positiva

#### Estrategias de enseñanza-aprendizaje particulares 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. y Conley Ayers, A. (2013). *The Oxford Handbook of Happiness*. Reino

Pawelski, J. y Moores, D. (2013). *The eudaimonic turn*. USA: Fairleigh Dickinson

Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. España: Ediciones B.

##### Apoyo:

Lopez, S. J. y Snyder, C. R. (2011). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. USA: Oxford University Press

Zuazua, A. (2012). *Felicidad sostenible*. España: Paidós.

## **Unidad II:**

### **Generación de emociones positivas**

#### **Propósito de la unidad:**

Desarrollar estrategias y actividades de intervención para el conocimiento y promoción de las emociones positivas a nivel personal y profesional.

#### **Duración:**

8 horas

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

1. Emociones negativas y positivas en la psicología
2. Emociones positivas del pasado
3. Emociones positivas del presente
4. Emociones positivas del futuro
5. Teoría de construcción y ampliación de las emociones positivas
6. Teoría del ratio 3-1 Bárbara Fredrickson
7. Investigaciones e intervenciones actuales en emociones positivas

#### **Estrategias de enseñanza-aprendizaje particulares de la unidad:**

- Realizar actividades prácticas para la generación de emociones positivas a nivel personal.
- Realizar ejercicios de generación de emociones positivas para la vida cotidiana.
- 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.
- 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:**

Fredrickson, B. L. (2015). *Amor 2.0*. México: Océano.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In P. Devine & A. Plant (Ed.) *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 47. Burlington: Academic Press, pp. 1-53.

Tugade, M., M., Shiota, M., N. & Kirby, L., D. (2014). *The Handbook of Positive Emotions*. New York: The Guilford Press.

**Apoyo:**

Engen, H., & Singer, T. (2015). Compassion-based emotion regulation up-regulates experienced positive affect and associated neural networks. *Social Cognitive & Affective Neuroscience*, 10, 1291-1301.

Richaud, M., C. y Mesurado, B. (2016). Las emociones positivas y la empatía como promotores de las conductas prosociales e inhibidores de las conductas agresivas. *Acción Psicológica*, 13, 31-42.

### Unidad III:

#### Práctica de fortalezas humanas

#### Propósito de la unidad:

Poner en práctica las principales fortalezas del ser humano de acuerdo con la clasificación de la Psicología Positiva y sus principios básicos.

#### Duración:

8 horas

#### Contenido de la unidad:

1. Clasificación de las 6 virtudes y 24 fortalezas
2. Relación entre las fortalezas del carácter y la vida buena
3. Ejercicios para poner en práctica las 24 fortalezas
4. Estrategias de intervención para el fomento de las fortalezas a nivel profesional

#### Estrategias de enseñanza-aprendizaje particulares de la unidad:

- Realizar actividades prácticas para la práctica de las 24 fortalezas a nivel personal y profesional.
- 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

##### Apoyo:

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

Giménez Hernández, M. (2010). La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (via-youth): relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico. *Tesis de doctorado no publicada*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.

## Unidad IV:

### Promoción de experiencias positivas

#### Propósito de la unidad:

Desarrollar estrategias y actividades de intervención para el conocimiento y promoción de experiencias positivas a nivel personal y profesional.

#### Duración:

10 horas

#### Contenido de la unidad:

1. Estilos de vida optimista
2. Indicadores para la vida resiliente
3. Elementos para una vida con Flow
4. Práctica del mindfulness

#### Estrategias de enseñanza-aprendizaje particulares de la unidad:

- Realizar actividades prácticas para la práctica de experiencias positivas a nivel personal y profesional.
- Análisis y reflexión de casos y situaciones vinculados al estudio de las experiencias positivas.
- Discusión y análisis grupal de acerca de estos temas, y su impacto en la vida cotidiana

#### Referencias de la unidad:

##### Básicas:

- Avia, M., D. y Vázquez, C. (2011). *Optimismo inteligente* (2a Ed). España: Alianza editorial.
- Ivtzan, I. & Lomas, T. (2016). *Mindfulness in positive psychology*. New York: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. y Williams, M. (Eds.). (2017). *Mindfulness. Su origen, significado y aplicaciones*. Barcelona: Kairós.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow: Theory and research. In S. López & C. R. Snyder, *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd Ed.), 195-206. New York: Oxford University.
- Reich, J., W., Zautra, A., J. & Hall, J., S. (2010). *Handbook of Adult Resilience*. London: The Guilford Press.

**Apoyo:**

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

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 V:

### Fomento de relaciones humanas positivas

#### Propósito de la unidad:

Realizar actividades prácticas para propiciar relaciones humanas positivas.

#### Duración:

8 horas

#### Contenido de la unidad:

1. Tipos de relaciones humanas positivas
2. Práctica de relaciones humanas positivas
3. Uso de las redes sociales como medio para el fomento de las relaciones humanas positivas
4. Estilos de comunicación en las relaciones humanas positivas
5. Fomento de comunidades positivas a través de relaciones humanas positivas

#### Estrategias de enseñanza-aprendizaje particulares de la unidad:

- Realizar actividades prácticas para la promoción de relaciones humanas positivas a nivel personal y profesional.
- Fomentar relaciones humanas positivas dentro del grupo a través de actividades y técnicas de dinámicas grupales.
- Mostrar disposición favorable a la discusión grupal en el intercambio de opiniones.
- Establecer actividades recuperadoras de conocimientos previos relacionados con los contenidos.
- 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:

Fredrickson, B. L. (2015). Amor 2.0. México: Océano.

Hojjat, M. & Cramer, D. (2013). *Positive Psychology of Love*. USA: Oxford University.

Vaillant, G. E. La ventaja evolutiva del amor. España: Rigden Institut Gestalt.

**Apoyo:**

Maisel, N., C. & Gable, S., L. (2008). The Paradox of Recieved Social Support.  
*Psychological Science*, 20 (8), 928-932.

## Unidad VI:

### Entrenamiento de la felicidad

#### Propósito de la unidad:

Realizar ejercicios basados en evidencia científica acerca de la felicidad que establezca las bases para su aplicación en la vida personal y profesional.

#### Duración:

10 horas

#### Contenido de la unidad:

1. Estudio científico de la felicidad
2. Investigaciones actuales sobre la felicidad
3. Modelo PERMA
4. Práctica para la vida personal y profesional de la felicidad
5. La felicidad como estilo de vida

#### Estrategias de enseñanza-aprendizaje particulares de la unidad:

- Realizar actividades y ejercicios para la práctica de la felicidad a nivel personal y profesional.
- Realizar ejercicios de práctica para la vida cotidiana.
- Mostrar disposición favorable a la discusión grupal en el intercambio de opiniones.
- 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 VII:

### Enfrentamiento positivo a la vida

#### Propósito de la unidad:

Analizar el concepto de enfrentamiento positivo a la vida y realizar ejercicios para ponerlo en práctica a nivel personal y profesional.

#### Duración:

10 horas

#### Contenido de la unidad:

1. El enfrentamiento a los problemas vs. el enfrentamiento positivo a la vida
2. El qué y el cómo del enfrentamiento positivo a la vida
3. Aspectos relacionados en la práctica del enfrentamiento positivo a la vida
4. El enfrentamiento positivo a la vida como entrenamiento de la felicidad

#### Estrategias de enseñanza-aprendizaje particulares de la unidad:

- Realizar actividades y ejercicios para la práctica del enfrentamiento positivo a la vida.
- Realizar ejercicios de práctica para la vida cotidiana.
- Discusión grupal y trabajo colaborativo, relativo al tema revisado.
- Mostrar disposición favorable a la discusión grupal en el intercambio de opiniones.

#### 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.

Góngora Coronado, E. y Vásquez Velázquez, I. (2016). *Enfrentamiento positivo a la vida, definición del constructo y validación de una escala*. Ponencia presentada en el XVI Congreso Mexicano de Psicología Social. Realizado los días 7, 8 y 9 de septiembre de 2016 en Villahermosa, Tabasco.

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

**Apoyo:**

Laguna Huerta, H., Góngora Coronado, E. y Vásquez Velázquez, I. (2016). *El enfrentamiento a los problemas y el enfrentamiento positivo a la vida en estudiantes universitarios*. Ponencia presentada en el XVI Congreso Mexicano de Psicología Social. Realizado los días 7, 8 y 9 de septiembre de 2016 en Villahermosa, Tabasco.

Wong, P. T. P. & Wong, L. C. J. (Eds.). (2006). *Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping*. U. S.: Springer- Science.

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

De proceso: 70 pts.	De producto: 30 pts.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Asistencia y puntualidad: 20 pts.</li><li>• Participación y actividades prácticas: 50 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.

**OBSERVACIONES:**

--