



PROGRAMA DE CURSO

Nombre de la asignatura:

Psicología Positiva

Clasificación:

Obligatoria flexible

Área de disciplina:

General

Seriación:

Ninguna

Antecedentes Académicos:

Ninguno

Duración

60 horas

No. de horas semanales

HT: 3 HP: 0 1 TH: 4

Créditos:

CT: 6 CP: 1 TC: 7

OBJETIVO GENERAL DE LA ASIGNATURA:

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Unidad IV. Emociones positivas

Propósito de la unidad:

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

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.

Unidad V. Estudio científico de la felicidad

Propósito de la unidad:

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

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.

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.

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

Unidad VII. Desarrollo del potencial humano

Propósito de la unidad:

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

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

Unidad VIII. Autodeterminación y responsabilidad

Propósito de la unidad:

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

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:

- Aspinwall, L. G. y Staudinger, U. M. (Eds.). (2007). *Psicología del Potencial Humano. Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. Barcelona: Gedisa.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Aprender a Fluir*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. (1998). *Experiencia Óptima. Estudios psicológicos del Flujo de la Conciencia*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology?. *Review of General Psychology*, Vol., 9, 2, 103-110.
- Melillo, A. Suárez Ojeda, N. E. (Comps.). (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Argentina: Paidós.
- Peterson, Ch. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character, Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. U. S.: APA.
- Seligman, M. E. P. (2003). *Positive Psychology Progress*. *American Psychologist*, Vol., 60, 5, 410-421.
- 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.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). (2007). *Positive Psychology. The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. U. S.: Sage.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of Positive Psychology*. U. S.: Oxford University.