

PROGRAMA DE CURSO

Nombre de la asignatura:

Psicología Positiva

Clasificación:

Optativa

Área de disciplina:

General

Seriación:

Ninguna

Antecedentes Académicos:

Ninguno

Ubicación

A partir de la tercera etapa

No. de horas

HT: 60 HP: 0 TH: 60

Créditos:

CT: 6 CP: 0 TC: 6

PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO:

Crear espacios que permitan conocer y analizar el enfoque de la psicología positiva, así como valorar y experimentar su aplicación a la vida personal y profesional.

CONTENIDO DEL CURSO:

1. Una nueva visión de la psicología.
2. Significado de ser humano
3. Fortalezas humanas
4. Emociones positivas
5. Estudio científico de la felicidad
6. Enfrentamiento y resiliencia ante la adversidad
7. Desarrollo del potencial humano
8. 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.
- 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 pensamientos de personajes célebres que permitan analizar y reflexionar, sobre el valor del 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.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Demostrar asistencia y puntualidad responsable en las diferentes sesiones del curso
- Disposición y participación constructiva en las diferentes actividades del curso
- Cumplimiento responsable de las diferentes tareas asignadas.

ACREDITACIÓN:

- Asistencia y puntualidad: 20%
- Participación: 50%
- Trabajo final: 30%

REFERENCIAS:

- Aspinwall, L. G. y Staudinger, U. M. (Eds.). (2007). *Psicología del Potencial Humano. Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. Barcelona: Gedisa.
- Biswas-Diener, R. & Ben, D. (2007). *Positive Psychology Coaching. Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients*. U. S.: John Wiley & Sons.
- 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.