



I. INFORMACIÓN GENERAL

CURSO	:	Psicología Positiva
CÓDIGO	:	PS100
CICLO	:	201202
CUERPO ACADÉMICO	:	Rodríguez Borjas, Karla Mercedes
CRÉDITOS	:	3
SEMANAS	:	15
HORAS	:	2 H (Práctica) Semanal /2 H (Teoría) Semanal
ÁREA O CARRERA	:	Psicología

II. MISIÓN Y VISIÓN DE LA UPC

Misión: Formar líderes íntegros e innovadores con visión global para que transformen el Perú.

Visión: Ser líder en la educación superior por su excelencia académica y su capacidad de innovación.

III. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la Psicología Positiva estudia de manera científica el funcionamiento óptimo de las personas. Tradicionalmente la psicología se ha centrado en reducir emociones y comportamientos negativos, en estudiar las patologías y otras debilidades de las personas. Este curso está diseñado para identificar y explicar los conceptos teóricos asociados al bienestar psicológico así como para analizar las investigaciones que lo sustentan. Asimismo, se trabajarán distintas aproximaciones y técnicas que permiten mejorarlo. Adicionalmente se revisarán las aplicaciones a las distintas áreas de la psicología (clínica, educativa, organizacional, etc.).

IV. LOGRO (S) DEL CURSO

El alumno explica la aproximación teórica de la psicología positiva y aplica diferentes métodos y estrategias para mejorar el bienestar psicológico.

V. UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD N°: 1 INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA POSITIVA

LOGRO

Distingue los principios de la psicología positiva de otros principios teóricos de la psicología.

TEMARIO

- Definición de Psicología Positiva
- El objetivo de la Psicología Positiva
- Breve historia de la Psicología Positiva
- Importancia de la Psicología Positiva
- La felicidad auténtica y la buena vida
- Aplicaciones de la Psicología Positiva

- Estado actual de la Psicología Positiva

HORA(S) / SEMANA(S)

1

UNIDAD N°: 2 APROXIMACIONES EMOCIONALES

LOGRO

Identifica las características de los estados y procesos emocionales y explica la relación entre estos y el bienestar.

TEMARIO

- Definición de términos emocionales: afecto positivo, emociones positivas, felicidad y bienestar subjetivo
- Emociones positivas y emociones negativas. Importancia de las emociones
- Teoría de Ampliar y Construir
- Ratio de la positividad: 3 a 1
- Personalidad y emociones positivas
- Inteligencia emocional
- Resiliencia y Crecimiento Post-traumático
- Felicidad y Bienestar subjetivo. Concepto. El rol del placer. Midiendo el bienestar subjetivo. Elementos necesarios para el bienestar. Correlatos y causas de la felicidad
- Bienestar eudaimónico. Definición. Historia. Concepto de bienestar psicológico. Importancia del significado y propósito en la vida. Teoría de la autodeterminación. Necesidades psicológicas básicas

HORA(S) / SEMANA(S)

2-5

UNIDAD N°: 3 APROXIMACIONES COGNITIVAS

LOGRO

Identifica las características de los procesos y estados cognitivos y explica la relación entre estos y el bienestar.

TEMARIO

- Flow (flujo). Definición. Características de las personas en flow. Beneficios del flow. Aplicaciones
- Optimismo y esperanza. Definiciones. Historia. Diferencias y semejanzas. Beneficios. Teoría de la esperanza. Importancia
- Autoeficacia. Definición. A, antecedentes personales, medición de la autoeficacia, la importancia de la autoeficacia en la vida
- Metas y Valores

HORA(S) / SEMANA(S)

6-7

UNIDAD N°: 4 APROXIMACIONES INTERPERSONALES

LOGRO

Identifica las características de las conductas prosociales y comprende cómo las relaciones interpersonales, la gratitud, el perdón, la compasión y el servicio social, pueden favorecer el bienestar.

TEMARIO

- Empatía y Altruismo: definiciones. Maneras de cultivar el altruismo. Altruismo y servicio social

- Gratitud. Definición. Maneras de cultivar la gratitud. Ventajas de la gratitud
- Perdón. Definición. Maneras de cultivar el perdón. Importancia del perdón
- Relaciones interpersonales positivas. Definición de amor. Tipos de amor. Relaciones interpersonales gratificantes

HORA(S) / SEMANA(S)

9-10

UNIDAD N°: 5 EL CUERPO EN PSICOLOGIA POSITIVA

LOGRO

Explica la importancia del cuerpo para el funcionamiento físico y psicológico óptimo.

TEMARIO

- El cuerpo en Psicología
- Componentes de un cuerpo positivo
- Ejercicio físico
- Alimentación
- Sueño

HORA(S) / SEMANA(S)

11

UNIDAD N°: 6 INTERVENCIONES PSICOLOGICAS POSITIVAS

LOGRO

Aplica los resultados de las investigaciones para favorecer el cambio en las personas para que sean más felices y logren mayores niveles de realización personal.

TEMARIO

- Definición de Intervenciones Psicológicas Positivas. Importancia
- Mindset. Definición. Importancia. Cómo se forman
- Disciplina y autoregulación
- Intervenciones validadas: Gratitud, Saboreando, Optimismo, Actos de bondad, Mindfulness y Meditación, Uso de fortalezas

HORA(S) / SEMANA(S)

12

UNIDAD N°: 7 APLICACIÓN DE LA PSICOLOGIA POSITIVA

LOGRO

Identifica los avances de la Psicología Positiva para su aplicación en las diferentes áreas: clínica, educativa, organizacional, etc.

TEMARIO

- Fortalezas y Talentos. Definiciones. Importancia de las fortalezas.
- Aplicaciones Clínicas: tipos de terapia positivas.
- Psicología Positiva y Coaching
- Aplicaciones en la Educación. Educación positiva. Definición
- Aplicaciones en las Organizaciones. Buen trabajo. Definición, cómo mejorar el trabajo

- Aplicaciones en las Políticas Públicas

HORA(S) / SEMANA(S)

13-15

VI. METODOLOGÍA

La profesora introduce el tema de la clase a través de películas, videos o casos. Luego se busca la participación activa del alumno en las diferentes sesiones a través de ejercicios, debates, autoevaluaciones (cuestionarios de auto-reporte) y revisiones bibliográficas, entre otras actividades.

VII. EVALUACIÓN

FÓRMULA

10% (TA1) + 10% (TA2) + 10% (EA1) + 15% (TA3) + 15% (TA4) + 20% (PA1) + 20% (EB1)

TIPO DE NOTA	PESO %
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
EA - EVALUACIÓN PARCIAL	10
TA - TAREAS ACADÉMICAS	15
TA - TAREAS ACADÉMICAS	15
PA - PARTICIPACIÓN	20
EB - EVALUACIÓN FINAL	20

VIII. CRONOGRAMA

TIPO DE PRUEBA	DESCRIPCIÓN NOTA	NÚM. DE PRUEBA	FECHA	OBSERVACIÓN	RECUPERABLE
TA	TAREAS ACADÉMICAS	1	Semana 4		NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	2	Semana 7		NO
EA	EVALUACIÓN PARCIAL	1	Semana 8		NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	3	Semana 12		NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	4	Semana 15		NO
PA	PARTICIPACIÓN	1	Semana 15		NO
EB	EVALUACIÓN FINAL	1	Semana 16		NO

IX. BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

BÁSICA

ARGYLE, Michael (2001) The psychology of happiness. London New York : Routledge.

(152.42 ARGY 22)

ASPINWALL, Lisa G., ed. (2007) Psicología del potencial humano : cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva. Barcelona : Gedisa.

(150.198 ASPI)

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (2008) Fluir (Flow) : una psicología de la felicidad. Barcelona : Kairós : Debolsillo.

(158.1 CSIK/F)

Haidt, Jonathan (2006) La hipótesis de la felicidad : la búsqueda de verdades modernas en la sabiduría antigua. Barcelona : Gedisa.

(152.42 HAID)

Peterson, Christopher (2006) A primer in positive psychology. Oxford ; New York : Oxford University Press.

(150.198 PETE)

Seligman, Martin (2003) La auténtica felicidad. Barcelona : Ediciones B.

(158.1 SELI)

RECOMENDADA

(No necesariamente disponible en el Centro de Información)

BenShahar, Tal

Casullo, María Martina. (2008) Prácticas en psicología positiva. Buenos Aires : Lugar Editorial.

(150.1988 MART)

Fischman, David (2010) La alta rentabilidad de la felicidad. Lima : UPC, Fondo Editorial.

(158.1 FISC)

Fredrickson, Barbara

Linley, P. Alex, ed. (2004) Positive psychology in practice. New Jersey : John Wiley & Sons.

(150.198 LINL)

Lyubomirski, Sonja

Snyder, C. R., ed. (2005) Handbook of positive psychology. New York : Oxford University Press.

(150.198 SNYD)