



## I. INFORMACIÓN GENERAL

<b>CURSO</b>	:	Psicología Positiva
<b>CÓDIGO</b>	:	PS100
<b>CICLO</b>	:	201401
<b>CUERPO ACADÉMICO</b>	:	<b>Palacios Donayre, María Del Carmen</b>
<b>CRÉDITOS</b>	:	3
<b>SEMANAS</b>	:	17
<b>HORAS</b>	:	2 H (Práctica) Semanal /2 H (Teoría) Semanal
<b>ÁREA O CARRERA</b>	:	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, analizar las investigaciones que lo sustentan, e incentivar la aplicación en las distintas áreas de la psicología (clínica, educativa, organizacional, etc.) además de la producción y diseño de nuevos ejercicios e intervenciones.

## IV. LOGRO (S) DEL CURSO

El alumno propone nuevos planteamientos en la aplicación de los diferentes métodos y estrategias de la psicología positiva que contribuyen al bienestar psicológico, a partir del reconocimiento y práctica de los principios éticos universales.

## V. UNIDADES DE APRENDIZAJE

<b>UNIDAD N°: 1 INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA POSITIVA</b>
<b>LOGRO</b> El alumno distingue los principios de la psicología positiva de otros principios teóricos de la psicología.
<b>TEMARIO</b> Definición de Psicología Positiva El objetivo de la Psicología Positiva Breve historia de la Psicología Positiva Importancia de la Psicología Positiva Aplicaciones de la Psicología Positiva

Estado actual de la Psicología Positiva

**HORA(S) / SEMANA(S)**

1

**UNIDAD N°: 2 DE LA TEORÍA DE LA FELICIDAD A LA TEORÍA DEL BIENESTAR.**

**LOGRO**

El alumno distingue las definiciones de Felicidad y Bienestar al reconocer los elementos que los definen y componen.

**TEMARIO**

Felicidad Vs Bienestar: Definiciones, Distinciones de las 2 teorías de Martín Séligman.

Teoría de la auténtica felicidad: El rol del placer. Midiendo el bienestar subjetivo. Correlatos y causas de la felicidad.

Teoría del Bienestar: Bienestar y sus componentes: Vida placentera, Vida buena, Vida con sentido, Vida conseguida, Vida compartida.

Medida del Bienestar.

Mitos de la felicidad.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

2 y 3

**UNIDAD N°: 3 SATISFACCIÓN CON EL PASADO: GRATITUD Y PERDÓN.**

**LOGRO**

El alumno aplica las herramientas que facilitan una mayor satisfacción con el pasado, a través de la práctica de la gratitud y el perdón, además de considerar su dimensión ética.

**TEMARIO**

Gratitud. Definición de gracia, gratis y gratitud. Ventajas de la gratitud. Maneras en que la gratitud aumenta el bienestar. Maneras de cultivar la gratitud.

Perdón. Definición. Importancia del perdón. Tipos de perdón. El remedio del perdón. Maneras de cultivar el perdón.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

4 y 5

**UNIDAD N°: 4 FELICIDAD EN EL PRESENTE: PLACERES Y GRATIFICACIONES.**

**LOGRO**

El alumno aplica las herramientas que facilitan una mayor satisfacción con el presente, a través de la práctica de conductas dirigidas al disfrute y saboreo de los placeres y gratificaciones, considerando la dimensión ética de las mismas.

**TEMARIO**

Implicancias de vivir en el presente.

Distinción de placeres y gratificaciones.

Ejercicio físico, Alimentación y Sueño.

Mindfulness.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

**UNIDAD N°: 5 FLOW - IDENTIFICACION DE FORTALEZAS****LOGRO**

El alumno reconoce la importante contribución al Bienestar que aporta el vivir diariamente experiencias de flow, producto de la Identificación de Talentos y la conversión de estas en fortalezas.

**TEMARIO**

Definición. Características de experiencias de Fluidez. Características de las personas en flow. Beneficios del flow. Condiciones del flujo. Aplicaciones.

Flow en la vida diaria: Identificación de Talentos.

Fortalezas. Definiciones. Importancia de las fortalezas.

Más allá del Bienestar: Fortalezas y Virtudes Humanas. Clasificación VIA de las fortalezas.

Elaboración del significado. Experiencias óptimas y desarrollo.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

7

**UNIDAD N°: 6 RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS****LOGRO**

El alumno reconoce la importancia y efectos de construir relaciones socialmente positivas, así como las herramientas para el establecimiento saludable de las mismas.

**TEMARIO**

Cuidar las relaciones sociales.

Evaluación de las Relaciones.

Relaciones interpersonales gratificantes.

Reacción Activa y Constructiva.

Amor, como emoción positiva suprema.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

9

**UNIDAD N°: 7 OPTIMISMO HACIA EL FUTURO****LOGRO**

El alumno aplica las herramientas que facilitan una mayor satisfacción con el futuro, a través de la práctica del Optimismo y la Esperanza.

**TEMARIO**

Optimismo y esperanza. Definiciones. Historia. Diferencias y semejanzas. Beneficios. Importancia.

Emociones positivas y emociones negativas. Importancia de las emociones.

Teoría de Ampliar y Construir.

Ratio de la positividad: 3 a 1

**HORA(S) / SEMANA(S)**

10

**UNIDAD N°: 8 RESILIENCIA Y CRECIMIENTO POSTRAUMATICO****LOGRO**

El alumno reconoce el nuevo enfoque de quiebre, a fin de adoptar y promover una nueva y más saludable perspectiva de las crisis y desafíos.

**TEMARIO**

Resiliencia y sus características. Las crisis. Nuevo enfoque del quiebre. Posibilidad de aprender y crecer a partir de experiencias adversas.

Duelo y Crecimiento Postraumático, definición, tipos de duelo, Emociones de tristeza, rabia y miedo. El apego.

Capacidades más importantes que los desafíos. Coraje y Pasión.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

11 y 12

**UNIDAD N°: 9 INTERVENCIONES PSICOLOGICAS POSITIVAS****LOGRO**

El alumno aplica intervenciones psicológicas positivas, resultado de la investigación científica, que favorecen el alcance del crecimiento personal y bienestar, además de diseñar innovadores ejercicios e intervenciones.

**TEMARIO**

Definición de Intervenciones Psicológicas Positivas. Importancia.

Disciplina y autoregulación.

Intervenciones validadas: Actos de bondad.

Programa Reinventa Mujer

**HORA(S) / SEMANA(S)**

13, 14 y 15

**UNIDAD N°: 10 APLICACIÓN DE LA PSICOLOGIA POSITIVA****LOGRO**

El alumno diseña métodos de aplicación de la de la Psicología Positiva en el área: clínica, educativa y organizacional de las ciencias psicológicas, luego de identificar los nuevos y actuales avances.

**TEMARIO**

Aplicaciones Clínicas: Psicoterapia Positiva.

Psicología Positiva y Coaching.

Aplicaciones en la Educación. Educación positiva. Definición.

Aplicaciones en las Organizaciones.

**HORA(S) / SEMANA(S)**

13, 14 y 15

**VI. METODOLOGÍA**

La Docente introduce el tema de la clase a través de cuestionamientos, narración de casos, películas y videos, para luego buscar la participación activa del alumno en las diferentes sesiones a través de tareas, ejercicios aplicativos, debates, autoevaluaciones (cuestionarios de auto-reporte) y revisiones bibliográficas, entre otras actividades.

## VII. EVALUACIÓN

### FÓRMULA

$$10\% (TA1) + 10\% (TA2) + 20\% (EA1) + 10\% (TA3) + 10\% (PA1) + 20\% (DD1) + 20\% (EB1)$$

TIPO DE NOTA	PESO %
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
EA - EVALUACIÓN PARCIAL	20
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
PA - PARTICIPACIÓN	10
DD - EVAL. DE DESEMPEÑO	20
EB - EVALUACIÓN FINAL	20

## VIII. CRONOGRAMA

TIPO DE PRUEBA	DESCRIPCIÓN NOTA	NÚM. DE PRUEBA	FECHA	OBSERVACIÓN	RECUPERABLE
TA	TAREAS ACADÉMICAS	1	semana 4 y 5	Debate de el Perdón	NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	2	semanas 7 y 9	Trabajo grupas: las emociones positivas	NO
EA	EVALUACIÓN PARCIAL	1	semana 8		NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	3	semana 12	Ejercicios e intervenciones de Psicología Positiva	NO
PA	PARTICIPACIÓN	1	semana 15		NO
DD	EVAL. DE DESEMPEÑO	1	semana 15	trabajos y prácticas de la semana 1 a 15	NO
EB	EVALUACIÓN FINAL	1	semana 15	Sustentación de Programas de Intervención	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)

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

(152.42 HAID)

SELIGMAN, Martin E. P. (2003) La auténtica felicidad. Barcelona : Ediciones B.

(158.1 SELI)

## **RECOMENDADA**

(No necesariamente disponible en el Centro de Información)

AVIA ARANDA, María Dolores (2011) Optimismo inteligente : psicología de las emociones positivas. Madrid : Alianza Editorial.

(150.1988 AVIA)

BERNABE, Tierno

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

(150.1988 MART)

CUADRA L., Haydée (2003) El bienestar subjetivo hacia una psicología positiva. Santiago de Chile : Universidad de Chile.

(150.1988 CUAD)

FISCHMAN, David, 1958- (2010) La alta rentabilidad de la felicidad. Lima : UPC, Fondo Editorial.

(158.1 FISC)

FORSYTH, Patrick (2001) Cómo motivar a la gente. Barcelona : Gedisa.

(658.314 FORS)

FREDRICKSON, Bárbara

PAWELSKI, James (2010) Fundamentos de psicología positiva. Buenos Aires ; México : Paidós.

(150.1988 CAST)

VAILLANT, George E., 1934- (2009) La ventaja evolutiva del amor : un estudio científico de las emociones positivas. Barcelona : Rigden Institut Gestalt.

(150.1988 VAIL)