



## I. INFORMACIÓN GENERAL

<b>CURSO</b>	:	Psicología Positiva
<b>CÓDIGO</b>	:	PS100
<b>CICLO</b>	:	201900
<b>CUERPO ACADÉMICO</b>	:	<b>Terrones Caceres, Jaime Luis</b>
<b>CRÉDITOS</b>	:	3
<b>SEMANAS</b>	:	8
<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

### Descripción

Psicología positiva es un curso obligatorio para todas las especialidades de la carrera de Psicología. Estudia el desarrollo del potencial humano e identifica las fortalezas individuales y las destrezas para generar bienestar. Se descentra del enfoque patológico tradicional de la Psicología y enfatiza el crecimiento personal, el desarrollo afectivo y la promoción de las virtudes.

### Propósito

El curso de Psicología positiva tiene como propósito habilitar al futuro Psicólogo para innovar e intervenir como agente de desarrollo de su propia realidad social. Contribuye a la adquisición de la competencia general de Pensamiento Innovador, nivel 3 y la competencia específica de Intervención y Evaluación, nivel 2. Tiene como requisito el completar 150 créditos antes de cursar esta materia.

## IV. LOGRO (S) DEL CURSO

Al finalizar el curso, el estudiante implementa una intervención, sobre un grupo, organización o comunidad en temas vinculados a la generación de bienestar desde un enfoque promocional y ético.

### COMPETENCIAS:

#### Pensamiento Innovador

##### NIVEL 3

Capacidad para crear propuestas sostenibles y creativas a un problema, que implican la mejora o creación de un producto, servicio o proceso, impactando positivamente dentro de un determinado contexto.

Intervención y Evaluación

NIVEL 2

Diseña o interviene con estrategias de tratamiento, prevención y rehabilitación, tomando en cuenta la complejidad y diversidad de los sistemas humanos y evalúa su eficacia

## V. UNIDADES DE APRENDIZAJE

### UNIDAD N°: 1 ORIGENES Y BASES EPISTEMOLOGICAS DE LA PSICOLOGIA POSITIVA

#### LOGRO

Al término de la unidad el estudiante identifica, dentro de la Psicología General, el origen epistemológico de la Psicología Positiva

#### TEMARIO

Potencial humano como objeto de estudio. Aristóteles, ética personal y responsabilidad social. Humanismo y Psicología Positiva. Énfasis sobre el desarrollo, crecimiento y responsabilidad. Cambio de perspectiva: El saber afectivo

Actividades de Aprendizaje:

Exposición participativa  
Extracción de analogías  
Elaboración cuadro de Perspectivas de Psicología.  
Exposición participativa  
Discusión Grupal  
Autorreflexión (Ejercicio)

Evidencias de Aprendizaje:

CL1 Control de lectura 1. Prueba impresa que requiere la argumentación y sustento acerca de contenidos de la lectura.

Referencias:

Maddux, J., Snyder, C., López, S. Toward a Positive Clinical Psychology. En: Stephen, J. (2015). Positive psychology in practice  
Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2015). Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths. (pp.2-35)  
Peterson, C. (2006). ¿Pleasure and Positive Experience; (pp.22-35)  
Ryan, R. & Warren Brown, K. ¿Fostering Self. Regulation (.). En: Stephen, J. (2015). Positive psychology in practice  
Antonietti, A. & Colombo, B. ¿Three Creative Mental Operations.¿  
Nakamura, J & Csikszentmihalyi. ¿Las fuentes motivadoras de la creatividad contempladas desde el paradigma de la psicología positiva.

#### HORA(S) / SEMANA(S)

16 / Semana 1 - 2

## UNIDAD N°: 2 FORTALEZAS HUMANAS COMO GENERADORES DE BIENESTAR Y DESARROLLO

### LOGRO

Al finalizar la unidad, el estudiante explica, con suficiencia, el aporte tanto de las emociones positivas como del pensamiento positivo, sobre el desarrollo humano y la generación de bienestar.

### TEMARIO

Experiencia de placer y la disposición hacia estados emocionales positivos.

Construcción de la autoestima; intereses, habilidades y logros.

Pensamiento Creativo, innovación y autoeficacia.

Disposición para aprender y su influencia sobre la facilitación de los procesos de pensamiento.

La experiencia y la promoción de bienestar como indicador de desarrollo. Salud, normalidad e ideología de la construcción del potencial humano.

Actividades de Aprendizajes:

Discusión grupal.

Exposición participativa.

Autorreflexión, (en parejas).

Ejercicios de producción creativa individual.

Discusión grupal.

Trabajo introspectivo individual.

Construcción conjunta de saberes.

Evidencias de Aprendizaje:

TA1 Sustenta propuesta de conceptos a trabajar en intervención acerca de Psicología Positiva.

Referencias:

Ryan, R. & Warren Brown, K. ¿Fostering Self. Regulation (¿.) . En: Stephen, J. (2015). Positive psychology in practice  
Antonietti, A. & Colombo, B. ¿Three Creative Mental Operations.¿

Nakamura, J & Csikszentmihalyi. ¿Las fuentes motivadoras de la creatividad contempladas desde el paradigma de la psicología positiva.

Schulman, M. ¿The Passion to Know.¿ En: Handbook of Positive Psychology.

Maddox, J. & Lopez, J. ¿Deconstructing the illness ideology (¿)¿. En: Stephen, J. (2015). Positive psychology in practice

### HORA(S) / SEMANA(S)

12 / Semana 3 - 4

## UNIDAD N°: 3 PERSPECTIVAS INTERACTIVAS Y VALORATIVAS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

### LOGRO

Al término de la unidad, el estudiante analiza las funciones de los valores asociados al enriquecimiento de vínculos personales, para el diseño de su propuesta de intervención.

## TEMARIO

La facultad para elegir, renuncia, autenticidad y su relación con el bienestar.

Humildad, Compasión y Entereza como manifestaciones de disposiciones hacia la empatía.

Bases para la adquisición de la motivación para el comportamiento moral.

Actividades de Aprendizaje:

Discusión.

Exposición participativa.

Trabajo grupal.

Construcción esquema de paralelo conceptual.

Evidencias de Aprendizaje:

(PA) Quiz 4: Discriminación de efectos de la maximización consumista.

(PA) Ensayo que integra motivación moral a la compasión y humildad.

Referencias:

Kasser, T. ¿The good Life or the Goods Life?¿ (¿)

Schwartz, B. & Ward, A. ¿Doing better but feeling Worse: The paradox of choice¿. En: Stephen, J. (2015). Positive psychology in practice

Tagney, J. ¿Humility¿. En: Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2005). Handbook of positive psychology

Cassell, E. ¿Compassion¿. En: Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2005). Handbook of positive psychology

Schulman, M. ¿How we become Moral¿. En: Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2005). Handbook of positive psychology

## HORA(S) / SEMANA(S)

16/ Semanas 5-6

## UNIDAD N°: 4 PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA EN ENTORNOS DIVERSOS

### LOGRO

Al término de la unidad, el estudiante argumenta acerca de la manera en que se implementan conceptos de la psicología positiva desde una perspectiva preventiva en grupos, organizaciones o instituciones sociales.

### TEMARIO

Primacía del enfoque sobre poblaciones para la promoción de bienestar de la Psicología Positiva.

Higiene mental familiar. Elementos de crianza positiva.

Psicología positiva en ámbitos clínicos, organizacionales y educacionales.

Presentaciones Finales de trabajos de intervención.

Conclusión general: Generación de la competitividad y la creación de bienestar desde el enfoque existencial.

Actividades de Aprendizaje:

Exposición Participativa

Taller vivencial

Discusión grupal acerca del ejercicio clínico positivo y sus raíces existencialistas.

Evidencias de Aprendizaje:

CL2 Prueba impresa que requiere la argumentación y sustento acerca de contenidos de la lectura. Evalúa unidad 3. Modalidad individual.

(PA) Construcción de cuadro comparativo de actividades de la psicología positiva y la psicología tradicional.

TA2. Sustenta y evalúa su propuesta de intervención en psicología positiva, mostrando logros principales a nivel de usuarios tanto como de promotores/investigadores.

Referencias:

Peterson, C. ¿Wellness.¿

Ruini, C. & Fava, G. ¿Clinical Applications of Well-Being Therapy-¿

Bretherton, R. & Orner, R. ¿Positive Psychology and Psychotherapy: An Existential Approach.

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

12 / Semanas 6-7

## VI. METODOLOGÍA

El Modelo Educativo de la UPC asegura una formación integral, que tiene como pilar el desarrollo de competencias, las que se promueven a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje donde el estudiante cumple un rol activo en su aprendizaje construyéndolo a partir de la reflexión crítica, análisis, discusión, evaluación, exposición e interacción con sus pares, y conectándolo con sus experiencias y conocimientos previos. Por ello, cada sesión está diseñada para ofrecer al estudiante diversas maneras de apropiarse y poner en práctica el nuevo conocimiento en contextos reales o simulados, reconociendo la importancia que esto tiene para su éxito profesional.

El curso requiere de la participación reflexiva, inquisitiva e informada de los estudiantes en todo momento. Las sesiones de clase, de dos horas dos veces por semana, contienen aspectos teóricos y prácticos respectivamente. Según el tema que corresponda, se llevarán a cabo actividades prácticas interactivas, estudios de casos, videos, películas, y síntesis propia de la temática trabajada.

Se consideran actividades de diálogo, discusión y destreza en el discernimiento, en modalidad individual o grupal. Desde la modalidad grupal, el alumno preparará, a lo largo del semestre y como trabajo final, una intervención para el desarrollo del potencial y la generación de bienestar. Elegirá algún grupo social (padres de familia, adolescentes, estudiantes universitarios, etc). Diseñará e implementará, a lo largo del curso, un programa con base en temas de psicología positiva y presentará un informe final. Su trabajo deberá expresar innovación, dominio, reflexión (insight) y destreza en el manejo de los conceptos asociados al afrontamiento positivo de la conducta humana. Todos estos aspectos constituyen criterios de evaluación del desempeño del estudiante. Corresponde al alumno revisar los materiales de autoestudio (materiales de trabajo autónomo y bibliografía

recomendada) disponibles empleando para ello aproximadamente tres horas semanales de estudio fuera de clase.

## VII. EVALUACIÓN

### FÓRMULA

10% (CL1) + 15% (TA1) + 15% (EA1) + 10% (CL2) + 15% (TA2) + 10% (PA1) + 25% (EB1)

TIPO DE NOTA	PESO %
CL - CONTROL DE LECTURA	10
TA - TAREAS ACADÉMICAS	15
EA - EVALUACIÓN PARCIAL	15
CL - CONTROL DE LECTURA	10
TA - TAREAS ACADÉMICAS	15
PA - PARTICIPACIÓN	10
EB - EVALUACIÓN FINAL	25

## VIII. CRONOGRAMA

TIPO DE PRUEBA	DESCRIPCIÓN NOTA	NÚM. DE PRUEBA	FECHA	OBSERVACIÓN	RECUPERABLE
CL	CONTROL DE LECTURA	1	SEMANA 2	PRUEBA IMPRESA	NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	1	SEMANA 3	PRESENTACIÓN ESQUEMA DE INTERVENCIÓN	NO
EA	EVALUACIÓN PARCIAL	1	SEMANA 4	PRUEBA ESCRITA	NO
CL	CONTROL DE LECTURA	2	SEMANA 5	PRUEBA ESCRITA	NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	2	SEMANA 6	PRESENTACIÓN DE INTERVENCIÓN	NO
PA	PARTICIPACIÓN	1	SEMANA 7	D E S E M P E Ñ O GENERAL EN EL CURSO	NO
EB	EVALUACIÓN FINAL	1	SEMANA 8	PRUEBA ESCRITA	NO

## IX. BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

[https://upc.alma.exlibrisgroup.com/leganto/readinglist/lists/3709291440003391?institute=51UPC\\_INST&auth=LOCAL](https://upc.alma.exlibrisgroup.com/leganto/readinglist/lists/3709291440003391?institute=51UPC_INST&auth=LOCAL)