



I. INFORMACIÓN GENERAL

CURSO	:	Pensamiento Positivo
CÓDIGO	:	PS98
CICLO	:	202302
CUERPO ACADÉMICO	:	Laos Paredes, Pamela Denys Terrones Caceres, Jaime Luis
CRÉDITOS	:	3
SEMANAS	:	16
HORAS	:	3 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

Descripción

Este curso es electivo y está dirigido a estudiantes de todas las carreras universitarias. Tiene carácter eminentemente práctico. Involucra al participante en la adquisición de métodos y técnicas introspectivas, derivados de conceptos y hallazgos de la psicología positiva. Estas promoverán el desarrollo óptimo del potencial del estudiante y de su rol como agente de desarrollo y bienestar.

Propósito

Aporta a la formación del estudiante con la reflexión y entrenamiento acerca del desarrollo de su potencial personal. Esto lo prepara para convertirse en un agente generador de bienestar tanto para él como para su entorno. Lo logra al participar activamente de técnicas y dinámicas diversas propias de la vertiente positiva en psicología. Desarrolla la competencia general de pensamiento crítico, en el nivel 2 y la específica de desarrollo personal y autoconocimiento, en el nivel 3.

IV. LOGRO (S) DEL CURSO

Al finalizar el curso, el estudiante evalúa el desarrollo de su potencial personal y de sus destrezas como agente generador de bienestar, de manera crítica e introspectiva.

COMPETENCIA 1

Pensamiento Crítico, nivel 2. Capacidad para explorar de manera exhaustiva problemas, ideas o eventos para formular conclusiones u opiniones sólidamente, justificadas.

COMPETENCIA 2

Desarrollo Personal y Autoconocimiento, nivel 3. Toma conciencia de los diversos factores que influyen en su comportamiento y crea estrategias de desarrollo y transformación personal.

V. UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD N°: 1 INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA POSITIVA APLICADA

LOGRO

Competencia: Pensamiento Crítico

Al finalizar la unidad, el estudiante Implementa estrategias y técnicas a partir de hallazgos de la psicología positiva relevantes en ámbitos personales, interactivos y comunitarios, de manera ética.

TEMARIO

- Origen de la Psicología Positiva: despriorización del modelo psicopatológico
- Concepto de Psicología Positiva; énfasis sobre promoción de la salud
- Pilares de la Psicología Positiva
- Identificación de temas de estudio en la Psicología Positiva
- Felicidad y Resiliencia como componentes del Bienestar.

Actividades de Aprendizaje:

Actividad dinámica referida al concepto de Felicidad y su asociación con el bienestar.

Exposición participativa acerca de la generación de bienestar y la felicidad

Redacción de testimonio escrito acerca de situaciones de vida que producen felicidad.

Exposición participativa acerca de relaciones interpersonales, resiliencia y bienestar.

Identificación conjunta de elementos de la comunicación basada en la apertura y el mutuo conocimiento.

Evidencias de Aprendizaje:

TA1

Preparación de portafolios acerca de vínculos en diversos ámbitos personales.

Referencias Bibliográficas:

Peterson, C. (2006). "Positive Interpersonal Relationships." En: A Primer in Positive Psychology. (pp. 248-273)

HORA(S) / SEMANA(S)

6/ 1-2

UNIDAD N°: 2 ACTIVIDADES PREVENTIVO PROMOCIONALES QUE DESARROLLAN EL POTENCIAL HUMANO

LOGRO

Desarrollo personal y auto conocimiento.

Implementa estrategias y técnicas a partir de hallazgos de la psicología positiva relevantes en ámbitos personales, interactivos y comunitarios, introspectivamente.

TEMARIO

* Concepción integral acerca de emociones,

Espectro afecto básico emoción - sentimiento
Talento y Disposición innovadora.

Flow

Disposición, vocación, profesión y trabajo
Concepción básica del perdón.

Perdón auténtico

Perdón y bienestar
Optimismo como componente de la Esperanza

Actitud optimista, vinculación a otras fortalezas humanas
Gratitud y Bienestar

Disposición al aprecio por la existencia.
Pasión y apasionamiento.

Pasión armónica y pasión obsesiva.

Humor, empatía y Altruismo.

Efectos psicológicos de la alegría y emociones positivas.

Paradigmas motivacionales.

Balance Vida- Trabajo

Desmitificación de las premisas de la cultura de consumo.
Hábitos de Vida

Salud y bienestar como destrezas entrenables.
Propósito en la vida

Sentido de vida de las limitaciones, sufrimientos y restricciones.
Creatividad e Innovación.

Dimensiones de la función aportativa de la existencia humana.

Actividades de Aprendizaje:

Exposición participativa acerca de la vida emocional y su rol en la generación de bienestar.

Relato vivencial acerca de un episodio de comunicación cuadrangular.

Exposición participativa acerca de destrezas y concepción general de actividades que equiparan habilidad y demanda.

Dinámica: Construcción del ¿Arbol¿ de talentos.

Juego de Talentos

Exposición participativa acerca de vocación, profesión y trabajo.

Ensayo referido a los talentos específicos seleccionados en el Juego de Talentos y su repercusión real sobre la carrera elegida.

Exposición participativa en torno al perdón, principales mitos y esclarecimiento de las consecuencias del perdón auténtico.

Trabajo en grupo acerca de las dificultades para perdonar y ser perdonado

Discusión grupal acerca del paralelo conceptual entre optimismo y esperanza.

Identificación del propio grado de disposición al optimismo con respecto al pesimismo.

Ensayo integrador que relaciona optimismo y gratitud en el contexto de una vivencia personal.

Exposición participativa acerca del sentido de la gratitud y su condición resultante de elementos como el arrepentimiento, la culpa y la generación de confianza.

Exposición participativa acerca de la generación de pasión armónica y obsesiva.

Taller vivencial acerca de actividades apasionantes.

Discusión grupal acerca de las razones de nuestra existencia productiva.

Identificación personal de la construcción y ampliación de repertorios psicosociales.

Evaluación de la propia calidad motivacional.

Discusión de Video (Nigel Marsh en TED), para reconocer los 5 factores generales productores de bienestar.

Exposición participativa: Medidas para contrarrestar las ilusiones irreales de la actitud consumista.

Discusión grupal acerca del uso efectivo del tiempo que incluye recreación, espiritualidad y desarrollo cultural.

Construcción de la matriz entre lo urgente versus lo importante.

Exposición participativa acerca de la posición existencialista de la psicología positiva.

Exposición participativa acerca de características y elementos del pensamiento creativo y su impacto sobre la actitud innovadora.

Actividades y ejercicios que ilustran características de la creatividad y permiten particularizar el estilo creativo propio.

Presentación individual, por turnos de experiencias que ilustran el impacto individual de la selección de tópicos de la psicología positiva.

Evidencias de Aprendizaje:

TA2

Presentación escrita de integración de conceptos del curso en una situación real al analizar una muestra audiovisual

TA3

Análisis de situación real que integra los temas trabajados en las últimas 4 semanas.

TA4

Ensayo testimonial acerca del sentido de vida asociado a temas vinculados a vida contemporánea.

TF

Exposición individual (Parte I).

Los "Cinco Grandes" del curso y su repercusión sobre la vida del estudiante.

Referencias Bibliográficas:

Peterson, C. (2006). "Wellness". En: A Primer in Positive Psychology. (pp. 223-246)

HORA(S) / SEMANA(S)

36/ 3-15

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 tiene la modalidad de un taller. Requiere de la participación activa e involucrada del estudiante. Centralmente, reflexiona acerca de conceptos novedosos y poco abordados en la literatura psicológica tradicional. Se orienta hacia el desarrollo de estrategias generadoras de bienestar, útiles en cualquier actividad humana.

Por ello se diseñan actividades introspectivas, análisis y discusión de casos, interpretación de videos y situaciones reales, elaboración de conceptos y saberes afectivos. Se construyen así herramientas para el desempeño profesional y personal en el participante. Concretamente, se llevarán a cabo tareas académicas tanto individuales como de grupo, y un proyecto personal individual acerca de la relevancia directa del curso sobre la experiencia propia.

VII. EVALUACIÓN

FÓRMULA

10% (TA1) + 10% (TA2) + 10% (EA1) + 10% (TA3) + 10% (TA4) + 30% (PA1) + 20% (TF1)

TIPO DE NOTA	PESO %
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
EA - EVALUACIÓN PARCIAL	10
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
TA - TAREAS ACADÉMICAS	10
PA - PARTICIPACIÓN	30
TF - TRABAJO FINAL	20

VIII. CRONOGRAMA

TIPO DE PRUEBA	DESCRIPCIÓN NOTA	NÚM. DE PRUEBA	FECHA	OBSERVACIÓN	RECUPERABLE
TA	TAREAS ACADÉMICAS	1	SEMANA 3	Evidencia de Aprendizaje Actividad dinámica reflexiva asociada a tema discutido en clase. Competencia evaluada Toma conciencia de diversos factores que influyen sobre su comportamiento. Modalidad individual.	NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	2	SEMANA 6	Evidencia de Aprendizaje Integración de actividades y análisis de la trayectoria en el curso. Competencia evaluada Toma conciencia de diversos factores que influyen sobre su comportamiento. Modalidad individual.	NO
EA	EVALUACIÓN PARCIAL	1	SEMANA 8	Evidencia de Aprendizaje Prueba escrita acerca de los temas cubiertos en las primeras siete semanas. Evalúa unidades 1 y 2 en modalidad Individual. Competencia evaluada Toma conciencia de diversos factores que influyen sobre su comportamiento. Modalidad individual.	SÍ
TA	TAREAS ACADÉMICAS	3	SEMANA 11	Evidencia de Aprendizaje Presentación grupal acerca de vivencias personales que ilustren una selección de 3 temas trabajados en clase (semanas 7 a 11) Competencia evaluada	NO
TA	TAREAS ACADÉMICAS	4	SEMANA 15	Evidencia de Aprendizaje Presentación escrita de testimonios acerca del crecimiento, desarrollo y evolución con respecto a conceptos de la psicología positiva. Competencia evaluada Toma conciencia de diversos factores que influyen sobre su comportamiento. Modalidad individual	NO

PA	PARTICIPACIÓN	1	SEMANA 15	Evidencia de Aprendizaje Involucramiento general en el curso, cumplimiento con límites y plazos, asistencia, puntualidad, presencia activa, informada y apropiada en el curso. Competencia evaluada Toma conciencia de diversos factores que influyen sobre su comportamiento. Modalidad individual.	NO
TF	TRABAJO FINAL	1	SEMANA 16	Evidencia de Aprendizaje Presentación oral del impacto de temas del curso sobre aspectos personales en los que en efecto se ha producido una incorporación significativa. Competencia evaluada Toma conciencia de diversos factores que influyen sobre su comportamiento. Modalidad individual.	NO

IX. BIBLIOGRAFÍA DEL CURSO

https://upc.alma.exlibrisgroup.com/leganto/readinglist/lists/9808556350003391?institute=51UPC_INST&auth=LOCAL

ANEXO

En este anexo, se encuentran los reglamentos que todo alumno está obligado a leer y a cumplir en su rol de estudiante universitario en la UPC.

REGLAMENTO DE DISCIPLINA DE ALUMNOS :

<https://sica.upc.edu.pe/categoria/reglamentos-upc/sica-reg-26-reglamento-de-disciplina-de-alumnos>

REGLAMENTO PARA LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN EN CASOS DE HOSTIGAMIENTO SEXUAL- UPC:

<https://sica.upc.edu.pe/categoria/normalizacion/sica-reg-31-reglamento-para-la-prevencion-e-intervencion-en-casos-de-hostiga>