



PSICOLOGÍA POSITIVA

1. Identificación

Nombre de la Carrera:	Psicología
Nombre de la Asignatura:	Psicología Positiva
Código:	2.2
Prelación:	Introducción a la Psicología
T.P.L.C.	4 0 0 4
Ubicación	Segundo Semestre
Tipo de Curso:	Obligatorio
Departamento	Psicología Educativa

1. Justificación

La Psicología Positiva nace como una alternativa para humanizar el siglo XXI. Con sólo 10 años de su nacimiento se han transformado los objetos de estudio con énfasis en el sufrimiento y lo patológico en contraposición por la búsqueda del mejoramiento y potenciación de las cualidades humanas. Toda la Psicología contemporánea está beneficiándose de este cambio de perspectiva, resultando indispensable la profundización en sus raíces y en ayudar a construir una ciencia que apoye a la familia y la escuela, a las organizaciones y comunidades para materializar el funcionamiento óptimo de cada ser humano. Para el psicólogo contemporáneo, la psicología positiva le ofrece las nuevas bases teóricas y metodológicas que enriquecen la comprensión de lo que hace a la vida valiosa de ser vivida. Entender al individuo como una persona activa y fuerte y capaz de beneficiarse hasta de las situaciones más adversas.

2. Requerimientos

El estudiante requiere manejar conceptos introductorios sobre las bases históricas de la psicología y los diversos campos ocupacionales de la psicología.

3. Competencias

Comprende y explica conceptos, perspectivas teóricas, hallazgos empíricos y tendencias históricas en Psicología y su vinculación con otros campos del conocimiento para aplicarlos efectivamente en su contexto de actuación profesional.

- Se comunica oralmente y por escrito con excelencia
- Anima y lidera actividades y proyectos en beneficio personal y de los demás.

5. Objetivo general

Identificar y promover los aspectos positivos de la condición humana en sí mismos y en los otros.

Objetivos específicos

- a. Comprender la distinción entre los principios de la psicología positiva y los principios teóricos de otras corrientes en Psicología.
- b. Conocer los diferentes campos de aplicación de la psicología positiva para promover mejor calidad de vida y bienestar.
- c. Contribuir en el propiciar significado a la propia vida y a la de los demás
- d. Comprender la experiencia humana desde una perspectiva más balanceada.
- e. Propiciar una conciencia de Psicólogo promotor de felicidad, bienestar y calidad de vida.

6. Contenido programático

1. ORÍGENES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA. Objetivos y fines. Historia y perspectivas. Martin Seligman y el inicio de la Psicología Positiva (1998). Principales temas de investigación en psicología positiva.



2. LAS EMOCIONES POSITIVAS. La felicidad y la satisfacción con la vida: Teorías e investigación. *Bárbara Fredrickson*: Teoría de la ampliación de las emociones positivas.

Csikszentmihalyi: Teoría del flujo y Experiencia óptima. *Snyder*: Teoría de la Esperanza

3. LOS RASGOS DE PERSONALIDAD POSITIVOS. *Seligman*: Fortalezas y Virtudes de la personalidad. Resiliencia y personalidad resistente. Optimismo: Reciclamiento atributivo. Modelo de las tres vías de la vida: Vida placentera, Comprometida y significativa.

4. VÍNCULOS Y COMPETENCIAS POSITIVAS. *Deci y Ryan*: Teoría de la autodeterminación. *Seligman*: Teoría del Bienestar Psicológico y el Modelo PERMA (Emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro).

Competencias emocionales, cognitivas y emocionales.

5. PROCESOS DE CAMBIO. *Rosenthal y Jacobson*: Teoría del Efecto Pigmalión.

Prochaska: Modelo del Cambio. *Cooperrider*: Indagación apreciativa: Descubrimiento, sueño, diseño y destino. *Mayer, Salovey y Caruso*: Modelo de Inteligencia Emocional

6. LAS INSTITUCIONES POSITIVAS. Relaciones interpersonales positivas: Empatía y valores prosociales Estilos de reacción constructiva en las relaciones sociales. Entornos familiares, escolares y laborales positivos

7. LA INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA POSITIVA. Aplicaciones a la educación, salud y organizaciones. Aspectos culturales de la psicología positiva. Relativismo cultural de las virtudes humanas y globalidad. Construcción de una cultura de paz aplicando psicología positiva. La psicología positiva en Latinoamérica y Venezuela.

7. Estrategias Metodológicas

Clases interactivas en las que el estudiante genera por sí mismo los conceptos, orientado por el profesor, que proporciona las herramientas y guía los procesos de pensamiento del estudiante. Clases expositivas en grupos de trabajo. Aplicaciones a casos prácticos. foro, panel.

8. Estrategias de evaluación

Evaluación continua: trabajos prácticos en equipos, y exámenes individuales conceptuales y prácticos. foro, panel.

9. Bibliografía

- Camacho, J.M. (2008). El humor.
- En Casullo, M. M. (comp.)(2008). Prácticas en Psicología Positiva. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Carbelo, B., Jáuregui, E. (2006) Emociones positivas: Humor positivo. *Papeles del Psicólogo*. 27(1), pp. 18-30.
- Contini de González, N. (2000). La creatividad como recurso de afrontamiento en la vida cotidiana. *Psicodebate*. Psicología, cultura y sociedad. Buenos Aires: Universidad de Palermo, 1, 19-25.

7.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Froh, J. J. (2004, May/June). The history of positive psychology: Truth be told. *The Psychologist*, 16 (3), 18-20.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En Casullo, M. M. (comp.) (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Gancedo, M. (2006). Virtudes y fortalezas: el revés de la trama. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*. Buenos Aires: Universidad de Palermo, N 7, pp. 67-80.
- Garassini, M. (2010). Fluidez o experiencia óptima: El mantenimiento del bienestar (en prensa).
- Gólemas, D. (1996). La inteligencia emocional. Buenos Aires: Vergara
- González, C. (2004). La psicología positiva: Un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit: Revista de Psicología*, 10, 82-88.
- Jorgensen, I. S., & Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp.15-34). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Keyes, C.L., & Haidt, J. (2002). Flourishing. *Positive Psychology and the life well lived*. Washington: A.P.A.
- Linley, P. A., y Joseph, S. (Eds.) (2004). *Positive psychology in practice*. New York: Wiley.
- Linley, A. C., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.

- Peterson y Seligman (2004). *Character Strengths and Virtues*. USA: Oxford University Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., Seligman, M.E.P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*; 2(3): 149–156.
- Snyder, C. R., y López, S. (Eds.) (2001). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.