

Curso: Psicología Positiva y bienestar.

Tipo: Formación permanente (Montevideo)

Créditos: 6

Fecha: Jueves y Viernes del 7 al 29 de Septiembre 2017

Cupos: 20

Carga Horaria presencial: 30 horas

Profesor/a: Prof. Mag. María J. Pimienta (Responsable)

Ay. Lic. Esp. Christiane Arrivillaga.

DESTINATARIOS:

Estudiantes y/o egresados de ciencias de la salud y/o la educación.

SE OFRECE A ESTUDIANTES DE GRADO: X SI NO

MÓDULO DEL PLAN 2013 EN QUE ACREDITA: Psicología

DESCRIPTORES:

Psicología positiva, bienestar, investigación aplicada.

OBJETIVOS:

1. Introducir al estudiante a la perspectiva de la Psicología Positiva y la ciencia del bienestar.
2. Conocer la investigación existente sobre la Psicología Positiva y los factores que contribuyen al desarrollo personal y el funcionamiento óptimo de los seres humanos.
3. Conocer las aplicaciones existentes de la Psicología Positiva en los diferentes ámbitos de la Psicología.

TEMARIO:

Módulo 1: Introducción a la Psicología Positiva.
Surgimiento. Antecedentes. Estado actual.

Módulo 2: El estudio del bienestar desde la perspectiva de la Psicología Positiva.
Conceptualizaciones sobre el bienestar: Bienestar subjetivo. Bienestar psicológico.
Perspectivas hedónica y eudaimónica del bienestar. Modelos teóricos sobre el bienestar.
Medición del bienestar.

Módulo 3: Emociones positivas.
Afectividad positiva. Positividad. Inteligencia emocional.

Módulo 4: Fortalezas psicológicas y rasgos positivos.

Clasificación VIA. Desarrollos teóricos, investigación e intervenciones en fortalezas y rasgos positivos.

Módulo 5: Intervenciones desde la Psicología Positiva.

Principales intervenciones diseñadas desde el enfoque de la Psicología Positiva para el ámbito educativo, organizacional y clínico.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA (Formato APA):

- Arrivillaga, C. (2015). *Psicología Positiva para principiantes*. (Tesis de grado inédita). Universidad de la República, Facultad de Psicología, Uruguay.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós
- Castro-Solano, A. (2012). La Psicología Positiva en Latinoamérica: Desarrollos y perspectiva. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 4(2), 108-118.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226..
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. New York: Mc Graw Hill.
- Layous, K. & Lyubomirsky, S. (2014). *The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions*. En J. Gruber y J. Moskowitz (Eds.), *The light and dark side of positive emotions*. New York: Oxford University Press.
- Park, N.; Peterson, C. y Sun, J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y Aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character Strengths and Virtues*. Oxford: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Atria Paperback.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Snyder, C. y López, S. (Eds.). (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza.

SISTEMA DE EVALUACIÓN:

- Asistencia obligatoria al 80% de las clases.

- Trabajo individual que tome como eje central uno de los módulos.

FECHA DE ENTREGA TRABAJO FINAL:

Un mes posterior a la finalización del curso.

ADMITE REELABORACIÓN?: SI NO X

FORMATO DE ENTREGA TRABAJO FINAL:

Vía correo electrónico.