

“INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA”

Fecha de inicio: lunes 10 de abril 2023

Día y hora: lunes 19:00 a 22:00 hs

Frecuencia: Quincenal

Duración:

Modalidad: Mixto (Virtual y puede tener alguna clase presencial)

Docente a cargo: Lic. Psic. Roberto Martínez

Dirigido a: Egresados/as (Psicología), Estudiantes avanzados (Psicología), Egresados/as (Otras profesiones), Estudiantes avanzados (Otras profesiones)

Objetivos: El objetivo es presentar a los asistentes los principales conceptos de la Psicología Positiva (PP), su utilidad para el trabajo profesional y beneficios para los pacientes o clientes, así como para el profesional. La PP ofrece al psicólogo no sólo un nuevo enfoque, otorga un gran número de recursos terapéuticos, herramientas, dinámicas, etc. que son de suma utilidad para el trabajo diario en el ámbito clínico u organizacional. La PP ofrece un marco teórico integrador que permite un trabajo con comodidad y mucho dinamismo.

Pertinencia:

La Psicología Positiva (PP) es una teoría psicológica, que hace énfasis en lo sano, en el bienestar, la felicidad, es decir, en todas aquellas emociones positivas, fortalezas y virtudes personales. Hace foco en las condiciones y características del funcionamiento sano y pleno del ser humano en contraposición a las corrientes psicológicas tradicionales dónde el hincapié está puesto en lo patológico, en lo que no funciona y debe ser corregido, pero sin desatenderlo. Por el contrario, amplía la visión de la persona, tomándola como

un todo y amplificando sus recursos.

La PP ofrece al psicólogo no sólo un nuevo enfoque, otorga un gran número de recursos terapéuticos,

herramientas, dinámicas, etc. que son de suma utilidad para el trabajo diario en el ámbito clínico u

organizacional. La PP ofrece un marco teórico integrador que permite un trabajo con comodidad y mucho dinamismo.

La propuesta que presento ofrece a la Coordinadora la posibilidad acercar a sus asociados un curso

nuevo, con una propuesta diferente y un trabajo fundamentado científicamente.

Utilidad de la Psicología Positiva para el Psicólogo y la Gremial:

La PP es “El estudio científico de los aspectos más positivos del ser humano” (Seligman 2005) y para ello multiplicidad de autores, centros educativos y organizaciones trabajan en todo el mundo obteniendo importantes resultados.

Considero que la PP ofrece al psicólogo un enfoque mucho más saludable de su trabajo, que le reportará un mayor disfrute y salud laboral. Además ofrece una complementariedad para su ejercicio en cualquier ámbito, ya sea: clínico, laboral u organizacional. La eficacia comprobada, el que todos los postulados tengan detrás el aval de un estudio protocolizado, nos da fundamento y tranquilidad en la realización de nuestra tarea y aporta al paciente o consultante confiabilidad en el desempeño profesional, elementos que siempre han sido de interés de nuestra Gremial.

Forma de evaluación:

Trabajo Final

Los estudiantes deberán presentar un trabajo al final del curso con el desarrollo de un tema de su elección de los impartidos en el curso.

Propuesta programática:

1. Concepto de Psicología Positiva
 - Orígenes Griegos, Filosóficos y la Psicología Humanista
 - Aporte de Martín Seligman.
 - Conceptos claves.
 - Áreas de aplicación y principales críticas.
2. Bienestar Subjetivo y Felicidad
 - Qué consideramos como bienestar.
 - Cómo medirlo.
 - Controversias.
 - Trabajos de Sonja Lyubomirsky en este campo.
3. Emociones Positivas
 - ¿Emociones positivas vs. Emociones negativas?
 - La teoría de ampliación y construcción de B. Fredrickson
 - Recuento de la emociones, su orientación (futuro, presente y pasado), sus efectos.
4. Fortalezas del Carácter:
 - De las virtudes a las fortalezas.
 - Investigación e instrumentos de medición.
 - Definición de cada una de ellas.
 - Su beneficio en la clínica y selección de personal.
 - Lado oscuro.
5. El flujo o Flow:
 - Qué es el flow, cuándo lo sentimos, sus beneficios.
 - El Flow y su relación con el bienestar / malestar laboral.
6. Psicología Organizacional Positiva:
 - Definición y orígenes.

- Conceptos de: Capital Psicológico, Identificación, Confianza, Compromiso, Satisfacción y Justicia Organizacional.
- Aportes de M. Salanova: Modelo HERO
- 4. Liderazgo y liderazgo positivo.
- 5. Virtudes Organizacionales.
- 7. Intervenciones Positivas:
 - Aplicación de la PP a la psicoterapia.
 - Resiliencia, Trastorno de Estrés Pos Traumático y Crecimiento Pos Traumático
 - Intervenciones hacia el pasado, el presente o el futuro.
 - Intervenciones en la pareja.
 - Intervenciones en la organización.
- 8. Críticas a la PP:
 - 1 Límites de la PP
 - 2 Controversia y reflexión.

Bibliografía recomendada:

- Adserá, A. (2013). Terapias de Psicología Positiva. Kindle Editions: 3 Temas.
- Azañedo, C., Fernández-Abascal, E., Barraca, J. (2014). Fortalezas personales en España: validación del cuestionario VIA-IS en una muestra española. Clínica y Salud, 123-130.
- Blanch, J., Gil, F., Antino, M., Rodríguez-Muñoz, A. (2016). Modelos de liderazgo positivo: Marco teórico y líneas de investigación. Papeles del Psicólogo, 170-176.
- Bohlmeijer, E. Bolier, L. Lamers, S. Westerhof, G. (2017). INTERVENCIONES CLÍNICAS POSITIVAS: ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES Y CÓMO FUNCIONAN? Papeles del Psicólogo, 34-41.
- Branden, N. (2012). Cómo mejorar su autoestima. epubgratis.org.
- Bright, D., Cameron, K., Caza, A. (2006). The Amplifying and Buffering Effects of Virtuousness in Downsized Organizations. Journal of Business Ethics, 249-269.

- Cameron, K. (2010). La desviación positiva. Recuperado el 2016, de http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_020910.pdf Cameron, K. (2013). Practicing positive leadership. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Castro Solano, A. (2010). Intervenciones Positivas. Revista de Psicología UCA 2010 , 113-131.
- Castro Solano, A. (2011). Las rutas de acceso al bienestar. RIDEP N^o 31 Vol 1, 37-57.
- Castro Solano, A., Cosentino, A., Omar, A., Terragona Sáez, M., Tonon de Toscano, G. (2010). Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires: Paidós.
- Cataluña, Dafne; Fiz, Javier. (2014). Psicología Positiva, pautas para incrementar tu felicidad. Granada: Ediciones Dauro.
- Cuadra, H., Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. Revista de Psicología de la Universidad de Chile, 83-96.
- Diaz, D. Rodríguez-Carvajal, R. Blanco, A. Moreno-Jiménez, B. Gallardo, I. Valle, C. Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 572-577.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Diener, E., Suh, E. M., Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological bulletin, 125(2), 276.
- Fordyce, M. (1983). A Program to Increase Happiness: Further Studies. Journal of Counseling Psychology, 483-498.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology, 300-319.
- Fredrickson, B. (2010). Positivity. Oxford: Oneword Publications.
- Gancedo, M. (2006). Virtudes y fortalezas: el revés de la trama. Psicodebate, 67-80.
- Garassini, M. E., Yacsirk, C. (2012). Fortalezas personales y líderes estudiantiles. La Felicidad Duradera. Estudios sobre el bienestar en la psicología positiva, Cap. III 1.

- Hervás, G. (2017). Los límites de las intervenciones positivas. Papeles del Psicólogo, 42-49.
- Lupano, M. L. (2014). Organizaciones Positivas: un marco de referencia para su abordaje en Latinoamérica. Acta de Psiquiatría América Latina, 277-284.
- Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. Barcelona: Urano.
- Lyubomirsky, S. Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? APS, 57-62.
- Martínez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la psicología positiva. Clínica y Salud, 245-258.
- Park, N., Peterson, C., Seligman, M. (2004). STRENGTHS OF CHARACTER AND WELL-BEING. Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 23, No. 5, 603-619.
- Salanova, M. (2008). Organizaciones Saludables y Desarrollo de Recursos Humanos. Revista de Trabajo y Seguridad Social, 179-214.
- Salanova, M., Llorens, S., Martínez, I. (2016. Vol 37 (3)). Aportaciones desde la psicología organizacional positiva para desarrollar organizaciones saludables y resilientes. Papeles del Psicólogo, 177-184.
- Salanova, M., Martínez, I., Llorens, S. (2005). Psicología Organizacional Positiva. En F. Palací, Psicología de la Organización (págs. 349-376). Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Seligman, M. (2002). La auténtica felicidad. Barcelona: Vergara.
- Seligman, M. (2011). Aprende Optimismo. Barcelona: De Bolsillo Clave.
- Seligman, M. (2014). Florecer. Madrid: Océano.
- Seligman, M. Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology an introduction. American Psychologist, 5-14.
- Thalmann, Y. (2012). Cuadernos de ejercicios de psicología positiva. Barcelona: Terapias Verdes.
- Vázquez, C. Hervás, G. (comp). (2009). Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Vázquez, C. Hervás, G. Ho, Samuel. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la psicología positiva: fundamentos y aplicaciones. Psicología Conductual, 401-432.

- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Sevilla: Desclée de Brouer.
- Vera Poseck, B. (2006). *Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología*. *Papeles del Psicólogo*, 3-8.