

Fundación Foro

Formación en Psicoterapias Cognitivas Contemporáneas

Psicología Positiva y Mindfulness

1. Fundamentos

En la última década el surgimiento de la Psicología Positiva conmovió el campo de la Psicología tradicional al aportar una mirada salugénica e incorporar las fortalezas y los recursos de las personas como tema de estudio. Este movimiento que todavía está en sus inicios y que viene creciendo en todo el mundo, cuenta cada día con más estudios e investigaciones, desarrollos y aplicaciones en diversos campos.

La Psicología Positiva se propone estudiar de manera científica temas que fueron dejados de lado por las corrientes mayoritarias dentro de la Psicología, entre ellos podemos mencionar el amor, la solidaridad, la capacidad de perdonar, la espiritualidad, el humor y la sabiduría, entre otros. En los últimos tiempos, se van sumando no sólo investigaciones básicas sobre estos temas, sino también se van desarrollando intervenciones y aplicaciones surgidas a partir de los estudios de la Psicología Positiva, tanto en el campo de la psicoterapia, como en la educación y en las instituciones.

El Mindfulness o Conciencia Plena arraigado en las tradiciones orientales del yoga, la meditación y el budismo Zen, posibilita que las personas se centren en el aquí y ahora del momento presente. Entre los recursos y las potencialidades de las personas podemos destacar esta modalidad de trabajo y esta filosofía que pueden tomarse para el mejoramiento de la calidad de vida.

2. Objetivos

Se espera que al finalizar el curso los profesionales:

- ✓ Conozcan los principales campos de estudio y los desarrollos de la Psicología Positiva

- ✓ Reconozcan el valor del enfoque salutogénico en la psicología.
- ✓ Cuenten con elementos técnicos que le permitan desarrollar las fortalezas y recursos de las personas.
- ✓ Puedan incorporar a la práctica psicoterapéutica las intervenciones basadas en la Psicología Positiva y el Mindfulness.

3. Plan didáctico

Metodología: Se trabajará fundamentalmente con exposiciones teóricas y ejercicios prácticos.

Evaluación: Será mediante un múltiple choice y una evaluación práctica.

4. Programa sintético

Unidad 1: Psicología Positiva

Unidad 2: Aplicaciones de la Psicología Positiva a la psicoterapia

Unidad 3: Mindfulness

5. Programa analítico

Unidad 1: Psicología Positiva

El surgimiento de la Psicología Positiva. El campo y el objeto de estudio de la Psicología Positiva. El enfoque salutogénico en salud mental. La resiliencia. La autoestima y las fortalezas. Felicidad y calidad de vida. Experiencias de flujo y actividades autotéticas. Humor y creatividad.

Unidad 2: Aplicaciones de la Psicología Positiva a la psicoterapia

Psicoterapia para el crecimiento y desarrollo personal. La capacidad liberadora del perdón en el proceso terapéutico. La creatividad y el humor en la psicoterapia.

Unidad 3: Mindfulness

Conciencia plena, meditación y respiración. Bases filosóficas y psicológicas del mindfulness. Los estados mentales. El aquí y ahora. Ejercicios para estar presente.

6. Cronograma

El criterio del dictado de la materia será flexible para adaptarse al ritmo particular de cada grupo. El cronograma aproximado es el siguiente:

Clases n° 1, 2 y 3: Unidad 1: Psicología Positiva y Unidad 2: Aplicaciones de la Psicología Positiva a la psicoterapia.

Clase n° 4: Unidad 3: Mindfulness

7. Bibliografía

Bibliografía específica:

Este listado de textos está organizado por capítulos para facilitar la organización del estudio, para cada unidad se indica la bibliografía correspondiente, especificándose el capítulo o apartado. En algunos casos un mismo texto es utilizado para varias unidades.

Unidad 1:

- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Capítulo 1: Felicidad y capítulo 5: Superdotación, creatividad y sabiduría. Paidós. Barcelona.
- Cuestas, A., Estamatti, M. y Melillo, A. (2001) *Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia*. En Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós. Buenos Aires.
- Csikzentmihalyi, M. (2000). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós. Barcelona. Capítulo 3: El disfrute y la calidad de la vida, Capítulo 4: Las condiciones del flujo, Capítulo 8 Disfrutar de la soledad y de los demás y Capítulo 10: La elaboración del significado.
- Góngora, V. (2008). *La autoestima*. En Casullo M. y otros. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Lugar Editorial. Buenos Aires.

- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara. Barcelona. Capítulo 1: Sentimiento positivo y personalidad positiva y Capítulo 9: Sus fortalezas personales.

Unidad 2:

- Camacho, J. (2008). *El humor*. En Casullo M. y otros. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Lugar Editorial. Buenos Aires.
- Casullo, M. (2008). *La capacidad para perdonar*. En Casullo M. y otros. *Prácticas en Psicología Positiva*. Lugar Editorial. Buenos Aires.
- Papp, P. (1985). *El salto creativo. Los eslabones entre la creatividad clínica y artística*. Revista Sistemas Familiares. Año 1. N° 2.

Unidad 3:

- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con Plenitud las crisis: Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairos. Barcelona. Parte I: Práctica de la atención plena: prestar atención.

Bibliografía general:

- Casullo M. y otros. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Lugar Editorial. Buenos Aires.
- Csikzentmihalyi, M. (2000). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós. Barcelona.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con Plenitud las crisis: Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairos. Barcelona.
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós. Buenos Aires.

- Papp, P. (1985). *El salto creativo. Los eslabones entre la creatividad clínica y artística*. Revista Sistemas Familiares. Año 1. N° 2.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara. Barcelona.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Paidós. Barcelona.