

# **Fundación Foro**

## **Curso Anual de Posgrado en Psicología Positiva**

### **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, definida como el estudio científico del funcionamiento psíquico óptimo, se propone estudiar e investigar temas que fueron dejados de lado por las corrientes mayoritarias dentro de la Psicología orientadas a reparar el daño, temas tales como el amor, la capacidad de perdonar, la espiritualidad, el humor, los valores, las emociones positivas y la sabiduría, entre muchos otros.

En los últimos tiempos se han llevado a cabo 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.

### **2. Objetivos**

Se espera que al finalizar el curso los profesionales:

- ✓ Conozcan los principales desarrollos, campos de estudio y aplicación de la Psicología Positiva.
- ✓ Reconozcan el valor del enfoque salugénico en la psicología.
- ✓ Cuenten con elementos técnicos que le posibiliten desarrollar las fortalezas y recursos de las personas.
- ✓ Puedan incorporar a la práctica psicoterapéutica, educativa, laboral, organizacional o deportiva intervenciones basadas en la Psicología Positiva.
- ✓ Desarrollen creativamente ejercicios, métodos y técnicas basados en la Psicología Positiva.
- ✓ Amplíen la mirada para ver los aspectos positivos de los procesos humanos.

- ✓ Vivencien los beneficios del enfoque de la Psicología Positiva en su vida personal.

### **3. Plan didáctico**

#### **Metodología:**

Clases teóricas y prácticas, con material audiovisual y charlas expositivas, poniéndose especial énfasis en el trabajo vivencial, mediante ejercicios participativos, dinámicas y técnicas de trabajo grupal.

#### **Evaluación:**

Será mediante una evaluación práctica y un coloquio al finalizar el curso.

### **4. Programa sintético**

Parte I: Psicología Positiva

Parte II: Aplicaciones de la Psicología Positiva

### **5. Programa analítico**

#### **Parte I: Psicología Positiva**

#### **Unidad 1: Introducción a la Psicología Positiva**

##### Docente a cargo:

Dr. Javier Camacho

##### Contenidos:

El campo y el objeto de estudio de la Psicología Positiva. El surgimiento de la Psicología Positiva, el enfoque salugénico y la ruptura con los modelos patogénicos clásicos. Principales temas de estudio de la Psicología Positiva. Investigación, Estudio y Aplicación de la Psicología Positiva. Los desafíos actuales de la Psicología Positiva.

##### Bibliografía:

- Casullo, M. M. (2000) *Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones*, Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, N° 8.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Editorial Vergara. Buenos Aires.

#### **Unidad 2: Bienestar y Emociones Positivas**

Docente a cargo:

Dr. Alejandro Castro Solano

Contenidos:

Concepto de Bienestar Psicológico. Aspectos hedónicos y eudaemónicos. Teorías del bienestar. El bienestar en las naciones. Teoría de las emociones de Bárbara Fredrickson.

Bibliografía:

- Castro Solano, A. (2009) *Psicología Positiva: ¿Una nueva forma de hacer psicología?* Manuscrito no publicado.
- Castro Solano, A. (2009). *El bienestar psicológico: Cuatro décadas de progreso*. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 66/ (23,3), 43-72. Universidad de Zaragoza.
- Lyubomirsky S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Buenos Aires: Editorial Urano.
- Vázquez, C. y Hervás G. (2009). *La ciencia del bienestar*. Madrid: Editorial Alianza.

### **Unidad 3: Historia de la Psicología Positiva**

Docente a cargo:

Dra. Mariana Gancedo

Contenidos:

Antecedentes de la Psicología Positiva: La emergencia del enfoque salugénico en Ciencias Sociales: del modelo médico al enfoque salugénico. Los pioneros: Psicología humanística e investigaciones independientes. La Psicología Positiva: La cristalización del enfoque salugénico en Psicología. Fundamentos epistemológicos, objetivos, logros, deudas y principales representantes de la Psicología Positiva. Diez años de evolución de la Psicología Positiva y su posible futuro.

Bibliografía:

- Casullo, M. M. (2000) *Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones*, Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, N° 8.
- Costa, M. & López, E (2008). La perspectiva de la potenciación en la intervención psicológica. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.) *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (comp.) *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar.

## **Unidad 4: Felicidad**

### Docentes a cargo:

Dr. Javier Camacho, Lic. Julieta Ramos y Lic. Leticia Montivero.

### Contenidos:

Definiciones de felicidad. Historia y teorías clásicas de la felicidad. Definición de afectividad positiva y negativa. Alegría y Felicidad. Efectos de la felicidad. Causas de la felicidad. Aspectos psicosociales. La Felicidad en el Presente. Los elementos de la felicidad. Estrategias para aumentar la felicidad.

### Bibliografía:

- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Capítulo 1: Felicidad. Barcelona: Paidós.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una Psicología de la Felicidad*. Kairós. Barcelona. Cap. 1: La revisión del concepto de felicidad.
- Fernández Abascal, E. y Martín Díaz, D. (2009). *Alegría y Felicidad*. En Fernández Abascal, E. (comp.) *Emociones Positivas*. Madrid.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Editorial Vergara. Buenos Aires. Cap. 7: Felicidad en el presente.

## **Unidad 5: Flow**

### Docente a cargo:

Dr. Javier Camacho.

### Contenidos:

Experiencias de flujo y actividades autotélicas. Placer y disfrute. Las condiciones de flujo. Las dinámicas de flujo. Motivación de competencia y motivación emergente.

### Bibliografía:

- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una Psicología de la Felicidad*. Kairós. Barcelona.
- Csikszentmihalyi, M. (2009) El Flujo. En Fernández-Abascal (Compilador), *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide.

## **Unidad 6: Sabiduría, gratitud y valores**

### Docente a cargo:

Lic. Laura Coccia

### Contenidos:

Sabiduría y Psicología Positiva. Sabiduría como fortaleza humana y como proceso. Sabiduría, amor por el conocimiento y curiosidad. Modelo Sociológico.

Valores y Psicología Positiva. Concepto de valores, tipos de valores, formación de los mismos. Función de los valores. Valor como dirección. Valores y psicoterapia. Virtudes, fortalezas y valores. Valores como organizadores de sentido vital.

Gratitud y Psicología Positiva. Gratitud y bienestar. Gratitud como emoción, fortaleza y hábito. Tipos de gratitud. Entrenamiento en gratitud.

### Bibliografía:

- Baltes, P.B., & Staudinger, U.M. (2000). *Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence*. American Psychologist, 55, 122-136.
- Casullo, M. M.; *El capital psíquico: Aportes de la Psicología Positiva* en <http://www.aidep.org/uba/Bibliografia/Capital.pdf>.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E. & Tsang, J. (2003). *The Assessment of Gratitude*. En S. J. Lopez y C. R.
- García Higuera, J. A. (2007). *Curso Terapéutico de Aceptación I Y II*.
- Martínez Martí, M. (2006). *El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva*. Clínica y Salud, 2006, Vol. 17 n.º 3 - Págs. 245-258.
- Seligman, M. (2005). *La Auténtica Felicidad*. SA: Ediciones Byblos.
- Zinder (Eds.). *Positive Psychological Assessment. A Handbook of Models and Measures*. Washington: American Psychological Association. pp. 327-341.

## **Unidad 7: Amor**

### Docente a cargo:

Dr. Javier Camacho

### Contenidos:

Distintas modalidades del amor. Teorías sobre el amor. Concepción romántica del amor. Amor como flechazo y amor como arte. Capacidad de amar y ser amado. El amor en el ciclo vital.

### Bibliografía:

- Varela Morales, P. (2009). *El amor*. En Fernández Abascal, E. comp. (2009). *Emociones Positivas*. Ediciones Pirámide. Madrid.
- Kreimer, R. (2005). *Falacias del amor. ¿Por qué anudamos amor y sufrimiento?* Editorial Paidós. Buenos Aires.

## **Unidad 8: Calidad de vida**

### Docente a cargo:

Dra. Graciela Tonon

### Contenidos:

Genealogía del concepto calidad de vida. Del bienestar social a la calidad de vida. Welfare y Well-being. El concepto de satisfacción vital. La salud como uno de los componentes de la calidad de vida. Calidad de vida y psicología positiva. Diferentes propuestas metodológicas para la evaluación de la calidad de vida. Construcción de indicadores. Instrumentos de medición. El well-being index como instrumento centrado en la percepción de los sujetos.

### Bibliografía:

- Casas, F. (1999). Calidad de vida y calidad humana. *Revista Papeles del Psicólogo*. Madrid. Noviembre
- Cummins, R. (2000). *Well-being index*. Australian Center on Quality of Life. Melbourne. Australia. Traducción en español Graciela Tonon- Virginia Aguirre (2002) [http://acqol.deakin.edu.au/inter\\_wellbeing/Instrumento%20Wellbeing%20Argentina%20Agosto%20210809.pdf](http://acqol.deakin.edu.au/inter_wellbeing/Instrumento%20Wellbeing%20Argentina%20Agosto%20210809.pdf)
- Tonon, G. (2007). Investigar la calidad de vida en Argentina. *Revista Psicodebate 8. Psicología, Cultura y Sociedad*. Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Palermo. Bs. As. pp. 141-151.
- Tonon, G. La propuesta teórica de la calidad de vida como escenario facilitador de construcción de redes de investigación *Hologramática* - Facultad de Ciencias Sociales UNLZ. Año VI, N° 7, VI, pp.15-21, <http://www.cienciared.com.ar/ra/doc.php?n=693>
- Tonon, G. (2008). Los estudios sobre Calidad de Vida en la Aldea Global, en América Latina y en Argentina. Revisión conceptual, avances y desafíos en: Lucero, P. (editora), *Territorio y Calidad de Vida, una mirada desde la Geografía Local*, Grupo de Estudios sobre Población y Territorio, Facultad de Humanidades, Universidad Nacional de Mar del Plata..
- Tonon, G. (2009). Políticas públicas, salud y calidad de vida. *Libro del 4º Congreso Multidisciplinar de Saúde Comunitária do Mercosul*. Gramado.
- Tonon, G. (2009). Los estudios sobre calidad de vida y la perspectiva de la psicología positiva. *IV Encuentro Iberoamericano de Psicología Positiva*. Universidad de Palermo. *Revista Psicodebate 10* (en prensa).

## **Unidad 9: La capacidad de perdonar**

### Docente a cargo:

Lic. Cristina Bluthgen

### Contenidos:

Conceptualización y definición de la capacidad de perdonar. Altruismo y egotismo. El perdonar como elección personal. El proceso de perdonar, sus etapas. Condiciones necesarias. Dificultades y obstáculos. Bases neurobiológicas y evolutivas del perdón. El poder del perdón: efectos y consecuencias. Implicancias personales, sociales y morales. Perspectivas desde la religión. Mediciones y escalas. La práctica del perdón: intervenciones en psicoterapia, en educación, en ciencias sociales. Perdón y justicia. Aprendizaje, enseñanza y práctica del perdón.

### Bibliografía:

- Carr, A. (2007) *Psicología Positiva*, Barcelona: Paidós Ibérica.
- Casullo, M. M., *La capacidad de perdonar*, Apuntes de Cátedra, Facultad de Psicología, UBA, 2004.
- Casullo, M. M., (2008) *La capacidad para Perdonar*. En Casullo, M. M. (Compiladora) *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial
- López Pell, A.F., Kasanzew, A., Fernández, M. S. (2008). “*Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón*”, en *Avances Psicología Latinoamericana*, Vol. 26, N° 2, Pág. 211.
- Prada, E. C., *Psicología Positiva & Emociones Positivas*, en Snyder, C.R., and Lopez, S. J., *Positive psychology, The Scientific and practical exploration of Human Strengths*, Sage Publications, Inc., Cal, USA, 2007, Cap. 12.
- Vopel, K.W., (2005) *Praxis de la Psicología Positiva*. Madrid: Ed. CCS

## **Unidad 10: Inteligencia emocional e Inteligencia social**

### Docente a cargo:

Lic. Liliana Chazenbalk

### Contenidos:

Concepto de inteligencias múltiples. Inteligencias múltiples y el desarrollo personal. Inteligencia emocional. Concepto de inteligencia intrapersonal e interpersonal. Su aplicación en el campo de la psicoterapia, el área educacional y organizacional

### Bibliografía:

- Armstrong, T. (1999). *Las inteligencias múltiples en el aula*. Buenos Aires: Manantial
- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Vergara.

### **Unidad 11: Compasión, validación y empatía**

#### Docente a cargo:

Ph.D. Corrine Rhesa Stoewsand

#### Contenidos:

Compasión en Oriente y Occidente. Componentes de la empatía: reconocimiento emocional. Resonancia emocional. Compasión. Altruismo. Validación y reconocimiento emocional.

#### Bibliografía:

- García Higuera, J. (2007). *Curso Terapéutico de Aceptación*. Madrid.

### **Unidad 12: Humor**

#### Docente a cargo:

Dr. Javier Camacho

#### Contenidos:

Componentes conductuales, cognitivos, afectivos, fisiológicos e interaccionales del humor. Teorías del humor: teoría de la superioridad, teoría catártica y teoría de la incongruencia. Dimensiones del humor. El humor en la comunicación. Usos del humor. Aspectos positivos y negativos del humor. El humor en la psicoterapia.

#### Bibliografía:

- Camacho, J. (2008). *El humor en Prácticas en Psicología Positiva*, Casullo, M. M. comp. Lugar Editorial Buenos Aires.
- Jáuregui, E. (2008). *Tomarse el humor en serio en Psicología Positiva Aplicada*. En Vázquez, C. y Hervás, G. (2008) *Desclée De Brouwer*. Bilbao.
- Jiménez Sánchez, M. y Domínguez Sánchez, F. (2009). *Cerebro y humor*. En Fernández Abascal, E. comp. (2009). *Emociones Positivas*. Ediciones Pirámide. Madrid.

### **Unidad 13: Espiritualidad**

#### Docente a cargo:

Dra. Marita Gasco

#### Contenidos:



Espiritualidad y Religión: Conceptos y diferencias. Concepto de Milagro. Etimología. El milagro en la tradición judeocristiana. Los milagros y la Fe. Significado de los milagros. Beneficios del reconocimiento de los eventos milagrosos en la práctica clínica y la vida cotidiana. Un curso de Milagros: recurso de enseñanza y herramienta psicoterapéutica en resignificación cognitiva y alivio de la angustia existencial. Budismo. Concepto de Budeidad y Buda histórico. Felicidad desde la perspectiva budista. Funcionamiento y control de la mente. Compasión: Etimología y Concepto. Meditación en el Hinduismo y en el Budismo.

#### Bibliografía:

- Yoffe, L. (2008) Religión, espiritualidad y sentido de la vida en los duelos. En Casullo, M. M. (Compiladora), *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Paramahansa Yogananda, *La Ciencia de la Religión*, Ed. Kier, 2001.
- Schucman, H. (1999). *Un Curso de Milagros*. California: Ed. Foundation for Inner Peace.
- Buda, (2005). *Las cuatro nobles verdades*. Buenos Aires. Ed. Longseller.
- Dalai Lama, (2005) *El Arte de la Compasión*. Buenos Aires: De Bolsillo.
- Dalai Lama, (1999) *El Arte de la Felicidad*. Buenos Aires: Grijalbo.

### **Unidad 14: Mindfulness, meditación y conciencia plena**

#### Docente a cargo:

Ph.D. Corrine Rhesa Stoewsand

#### Contenidos:

Conciencia plena, meditación y respiración. Bases filosóficas y psicológicas del mindfulness. Los estado mentales. El aquí y ahora. Ejercicios para estar presente. La aplicación de los recursos del mindfulness a la práctica clínica y la vida cotidiana. Beneficios de las prácticas contemplativas y de conciencia plena.

#### Bibliografía:

- 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*. Barcelona: Editorial Kairos. Parte I: Práctica de la atención plena: prestar atención.

### **Unidad 15: Liderazgo**

#### Docente a cargo:

Lic. María Laura Lupano Perugini

Contenidos:

Diferentes enfoques en el estudio del liderazgo: Distintos tipos de liderar. Aspectos positivos y negativos de los diferentes estilos de liderazgo. Técnicas para la evaluación del liderazgo. Género y Liderazgo: las mujeres y el acceso a los puestos de liderazgo. Los liderazgos en los diferentes ámbitos.

Bibliografía:

- Antonakis, J. Cianciolo, A. y Sternberg, R. (2004). *The nature of leadership*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Castro Solano, A. Lupano Perugini, M., Benatuil, D. y Nader, M. (2007). *Teoría y evaluación del liderazgo*. Paidós. Buenos Aires, Caps. 1, 7, 8 y Anexo.
- Cuadrado Guirado, I., Navas Luque, y Molero Alonso, F. (2006). *Mujeres y Liderazgo. Claves Psicosociales del Techo de Cristal*. Sanz y Torres. Madrid.
- Lupano Perugini, M y Castro Solano, A. (2008). Liderazgo y género. Identificación de Prototipos de liderazgo efectivo. *Perspectivas en Psicología*, 5 (1), pp. 69-77.

**Unidad 16: Orgullo**

Docente a cargo:

Dra. Julieta Cassone

Contenidos:

Emociones autoconscientes positivas y negativas. El orgullo como emoción “social” y “moral”. Rasgos específicos. Emociones autoevaluativas. Diferencias culturales. Diferencias de género. Orgullo colectivo. La aplicación del orgullo personal en el trabajo clínico con adicciones: Programa de cesación tabáquica y orgullo.

Bibliografía:

- Etxebarria, I. (2008) Las emociones autoconscientes positivas: el orgullo. En Fernández-Abascal (Coordinador), *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide

**Parte II: Aplicaciones de la Psicología Positiva**

**Unidad 17: Creatividad y Resiliencia en el ámbito clínico.**

Docente a cargo:

Lic. Silvia Gabriela Vázquez

Contenidos:

Origen del concepto de Resiliencia. Resiliencia y Psicología Positiva. Factores de riesgo y factores protectores. Pilares de la Resiliencia. Desarrollando la Resiliencia. Creatividad y Resiliencia. La Creatividad como herramienta preventiva en salud mental.

Bibliografía:

- Manciaux, M. (2003). La resiliencia: resistir y rehacerse. Barcelona: Gedisa
- Vázquez, S. G. (2009). Creatividad y Resiliencia en el ámbito clínico. Ficha confeccionada para el Curso de Psicología Positiva de la Fundación Foro.

**Unidad 18: Psicología Positiva en la psicoterapia con niños y adolescentes.**

Docente a cargo:

Lic. Gabriela Carrea

Contenidos:

Breve introducción a la clínica con niños. Adaptaciones a implementar. Conceptualización de casos. Identificación de recursos del paciente y su familia. Fortalezas a identificar según diversos diagnósticos. Intervenciones clínicas para el desarrollo de las capacidades, recursos y fortalezas en niños y adolescentes.

Bibliografía:

- Bunge, E., Gomar, M., Mandil, J. (2009) *Terapia Cognitiva con niños y adolescentes. Aportes Técnicos*. Buenos Aires: Akadia. Segunda Edición.
- Freeman, J., Epston, D., Lobovits, D.(2001). *Terapia Narrativa para Niños*. Barcelona: Paidós.
- Seligman, M. (1995) *The Optimistic Child*. Harper. New York
- Seligman, M. (2005) *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- Vopel, K. W. (2006). *Psicología Positiva en primaria*. Colección Animación de grupos N° 24. Madrid: Ed. CCS.

**Unidad 19: La Autoestima y las fortalezas: Psicología Positiva y crianza.**

Docentes a cargo:

Lic. Ana Laura Ottonello y Lic. Gabriela Posse.

Contenidos:

Competencia y valoración. Aceptación. Estilo parental. Autoestima parental. Principios para una educación positiva. Prácticas para incrementar las emociones positivas. Técnicas para mejorar la comunicación, aumentar la motivación y mantener el control.

Bibliografía:

- Corkille Briggs, D. (2000) *El niño feliz. Su clave psicológica*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2004) La construcción de la resiliencia en el transcurso de las relaciones precoces. En Cyrulnik & Otros, *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.
- Gray, J. (2005) *Los niños vienen del cielo*. Buenos Aires: Editorial DeBolsillo.
- Lombardi, J. (2008). *Empatía paterna y nuevo modelo de paternidad* en *Psicodebate* Nro. 9, Facultad de Ciencias Sociales. Universidad de Palermo.
- Satir, V. (1998) *En contacto íntimo*. Madrid: Ediciones Neo-Person.
- Seligman, M. (2003) *La auténtica felicidad*. Capítulo 12: La educación de los hijos. Buenos Aires: Vergara.

**Unidad 20: Psicología Positiva en sociedades: políticas de Psicología Positiva.**

Docente a cargo:

Lic. Estaban Laso

Contenidos:

Confianza interpersonal, economía y desarrollo. Las políticas como instituciones evolutivas. Políticas de la felicidad: ¿son posibles? La felicidad en las políticas públicas y la felicidad en comunidades y países.

Bibliografía:

- Weiner, E., (2009) *La Geografía de la felicidad: un viajero en busca del país más feliz de la tierra*. Barcelona: Grijalbo.
- Aldred, J. (2009). *The skeptical economist : revealing the ethics inside economics*. London ; Sterling, VA: Earthscan.
- Zak, P. (2008). Values and value: moral economics. En M. M. Economy, Zak, P. (págs. 259-279). Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Inglehart, R. (2000). Culture and Democracy. En L. y. Harrison, *Culture Matters: how values shape human progress*. New York: Basic Books.

**Unidad 21: Psicología Positiva en organizaciones y empresas.**

Docente a cargo:

Ing. Juan José González

Contenidos:

Organizaciones saludables. Modelo heurístico de organización saludable. Prácticas saludables para estructurar y gestionar los procesos de trabajo. Empleados saludables: gestión del capital psíquico positivo. Gestión Positiva de los Recursos Humanos.

Bibliografía:

- Page, N., Govindji, R., Carter, D., Linley, A. (2008). Gestión positiva de los recursos humanos: Aplicaciones de la Psicología Positiva a lo largo del ciclo vital del trabajador. En Fernández-Abascal (Coordinador), *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables: una aproximación desde la Psicología Positiva. En Fernández-Abascal (Coordinador), *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide

**Unidad 22: Psicología Positiva aplicada a la educación.**

Docente a cargo:

Lic. Gabriela Carrea

Contenidos:

Importancia del trabajo preventivo. Identificación de fortalezas en grupos escolares. Entrenamiento a adultos responsables en el desarrollo de las mismas. Intervenciones en dinámica grupal para el fortalecimiento del autoconcepto en niños y adolescentes. Mejorando la convivencia.

Bibliografía:

- Lyubomirsky, S. (2008) *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Buenos Aires: Urano.
- Seligman, M. (1995) *The Optimistic Child*. New Cork: Harper.
- Vázquez, C. & Hervas, G. (Eds.) (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Vopel, K. W. (2006). *Psicología Positiva en primaria*. Colección Animación de grupos N° 24. Madrid: Ed. CCS.

**Unidad 23: Psicología Positiva y enfermedad física.**

Docente a cargo:

Lic. Ana Laura Ottonello

Contenidos:

El impacto de la enfermedad. Recursos ante la adversidad. Competencia personal percibida. Esperanza. Construcciones de sentido. Aceptación, afrontamiento y aprendizaje. Optimismo, adaptación y salud. Crecimiento personal.

Bibliografía:

- Botella, C.; Baños, R.; Guillén, V., (2008) Una propuesta de tratamiento para los trastornos adaptativos: creciendo en la adversidad En Vázquez, C y Hervás, G. (Eds.) *Psicología Positiva Aplicada* . Bilbao: Desclée De Broker.
- Fernández Castro, J.; (2009) Alegría en la adversidad. El análisis de los factores que mantienen las emociones positivas en situaciones aversivas. En Fernández-Abascal (Coordinador), *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide
- Martín Díaz, M.D. (2009) Emociones positivas y salud. En Fernández-Abascal (Coordinador), *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide
- Pérez-Sales, P. (2008) Psicoterapia Positiva en situaciones adversas. En Vázquez, C y Hervás, G. (Eds.) *Psicología Positiva Aplicada* . Bilbao: Desclée De Broker.

**Unidad 24: Psicología Positiva y Práctica médica**

Docente a cargo:

Dr. Guillermo Gunther

Contenidos:

Posibles aplicaciones de la Psicología Positiva en la práctica clínica. Efecto Placebo y Efecto nocebo. El Error de Descartes. De la Medicina “alternativa” a la medicina “complementaria”. Los límites de la alopátia. Psiconeuroinmunoendocrinología. Medicina holística. Relación médico paciente. El poder de las palabras. Teoría del observador.

Bibliografía:

- Remor, E. (2008). Contribuciones de la Psicología Positiva al ámbito de la Psicología de la salud y Medicina Conductual. En Vázquez, C y Hervás, G. (Eds.) *Psicología Positiva Aplicada* . Bilbao: Desclée De Broker.

**Unidad 25: Psicología Positiva aplicada al deporte.**

Docente a cargo:

Lic. Tamara Jugo

Contenidos:

Psicología aplicada al deporte. Psicología del deporte. Psicodeportología. Código de ética psicodeportológico. Interdisciplinariedad. Rol del psicólogo aplicado al deporte. Ámbitos de intervención. Factores psicológicos intervinientes en la práctica deportiva. Psicología positiva. Sinergia. Resiliencia: casos prácticos.

#### Bibliografía:

- Buceta, J. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Capítulo 1. Ed. Dykinson.
- Grabin, L. (1996). *Lesiones deportivas recurrentes*. Universidad de Buenos Aires.
- Grabin, L. & Fryc, V. (2004). Revisado por Guiliani, M. (2007). *Psicología aplicada al deporte*. Material de Cátedra UCA. Curso de extensión 2009.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades*. Capítulo 1. Barcelona: Gedisa.
- Jugo, T. (2009). *Implicaciones y explicaciones de la Psicología Positiva en la Psicología aplicada al deporte*. Ficha para la Fundación Foro.
- Melillo, A. & Suárez Ojeda, E. (comp.), (2006). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Introducción y Capítulo 4. Buenos Aires: Paidós.
- Vega Marcos, R. & García Ucha, F. (2008) *Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo*. Cap. 1 y 2. Material de Cátedra UAM. Master en alto rendimiento deportivo. Recuperado el 24 de Febrero de 2009, de <http://www.emagister.com/master-alto-rendimiento-deportivo-cursos-2468341.htm>

### **Unidad 26: Creatividad y escritura terapéutica.**

#### Docentes a cargo:

Lic. Gabriela Posse y Lic. Ana Laura Ottonello

#### Contenidos:

Fundamentos y medios creativos. El yo como punto de partida. El poder creador o configurador de la mente. Vidas personales creativas vs. Obras creativas. La escritura como canal de expresión del potencial creativo. Investigaciones empíricas acerca del efecto terapéutico de la escritura. La teoría de James Pennebaker. Escritura y simbolización. Beneficios psicológicos y físicos de la escritura. Funciones reflexiva y de autorregulación emocional. Ampliación de la autoconciencia. Efectos de la escritura sobre la autoestima. Escritura y proceso terapéutico.

#### Bibliografía:

- Cabrera Casimo, E. (2006) *Efecto terapéutico de la escritura emocional o expresiva* en Hojas Informativas del Colegio Oficial de Psicólogos de Las Palmas. N° 89 Julio de 2006 Pág. 9-12.
- Lanza Castelli, G. (2007) *La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo* en Revista Aperturas N° 025.
- Paéz, D., Campos, M., Bilbao, A.; (2008) Del trauma a la felicidad: pautas para la intervención. En Vázquez, C y Hervás, G. (Eds.) *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclée De Broker.
- Pennebaker, J. (1997): Mejorar la salud mediante la escritura en *El arte de confiar en los demás*. pág. 50-63. Buenos Aires: Alianza Editorial.
- Pennebaker, J. (1997): Comprender el valor de la escritura en *El arte de confiar en los Demás*. pág. 141-159 Buenos Aires: Alianza Editorial.
- Pennebaker, J. (1997): Más allá de los traumas: la escritura y el bienestar en *El arte de confiar en los demás*. pág. 275- 288. Buenos Aires: Alianza Editorial.

## **6. Bibliografía General**

- American Psychological Association, *Forgiveness: A Sampling of Research Results*, , 59th Annual DPI/NGO Conference United Nations Headquarters, Washington, DC: Office of International Affairs. (2006). Reprinted, 2008.
- Armstrong, T. (1999). *Las inteligencias múltiples en el aula*. Buenos Aires: Manantial.
- Buceta, J. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Ed. Dykinson.
- Buda, (2005). *Las cuatro nobles verdades*. Buenos Aires. Ed. Longseller.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Paidós. Barcelona.
- Casullo M. y otros. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Lugar Editorial. Buenos Aires.
- Conoley, C. y Conoley, J. (2009). *Positive Psychology and Family Therapy*. Published by John Wiley & Sons, Inc, Hoboken, New Jersey.
- Corkille Briggs, D. (2000) *El niño feliz. Su clave psicológica*. Barcelona: Gedisa.
- Csikzentmihalyi, M. (2000). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós. Barcelona.
- Cyrulnik, B. & Otros (2004) *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrulnik, B. y otros (2004). *El realismo de la esperanza*. Gedisa. Barcelona.



- Dalai Lama, (2005) *El Arte de la Compasión*. Buenos Aires: De Bolsillo.
- Dalai Lama, (1999) *El Arte de la Felicidad*. Buenos Aires: Grijalbo.
- Enright, R.D.(2001) *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: American Psychological Association. Fernández-Abascal, E. (2009). *Emociones Positivas*. Pirámide. Madrid.
- Fernández Abascal, E. comp. (2009). *Emociones Positivas*. Ediciones Pirámide. Madrid.
- Gardner, H. (1995) *Inteligencias múltiples, la teoría en la practica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Vergara.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.
- Jamut, G. E., (2009) *El Perdón de corazón, clave de paz*. Buenos Aires: San Pablo
- 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.
- Lyubomirsky, S. (2008) *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Buenos Aires: Urano.
- Magyar-Moe, J. (2009) *Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions*. Elsevier. Oxford.
- Manciaux, M. (2003) *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós. Buenos Aires.
- Paramahansa Yogananda (2001) *La Ciencia de la Religión*, Ed. Kier.
- Pennebaker; J (1997) *El arte de confiar en los demás*. pág. 275- 288. Buenos Aires: Alianza Editorial.
- Satir, V. (1998) *En contacto íntimo*. Madrid: Ediciones Neo-Person
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara. Barcelona.
- Seligman, M. (2005) *Niños optimistas*. Grijalbo. Barcelona.
- Schucman, H. (1999). *Un Curso de Milagros*. California: Ed. Foundation for Inner Peace.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008) *Psicología Positiva Aplicada*. Desclée De Brouwer. Bilbao.

- Vázquez, C. y Hervás G. (2009). *La ciencia del bienestar*. Madrid: Editorial Alianza.
- Vopel, K. (2005). *Praxis de la Psicología Positiva*. Editorial CCS. Madrid.
- Vopel, K. W. (2006). *Psicología Positiva en primaria*. Colección Animación de grupos N° 24. Madrid: Ed. CCS.
- Weiner, E., (2009) *La Geografía de la felicidad: un viajero en busca del país más feliz de la tierra*. Barcelona: Grijalbo.
- Worthington, E., Jr., *Forgiveness and Justice, The Power of Forgiveness by Journey Films*, [www.journeyfilms.com](http://www.journeyfilms.com).