



# DIPLOMATURA EN PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA

---

## **Certifica: Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES)**

**Modalidad:** "A distancia".

**Extensión:** 10 semanas.

**Profesores:** Dr. Julio Obst Camerini y Lic. Marina Galimberti.

**Objetivos:** Conocer los principios, prácticas y aplicaciones de la Psicología Positiva.

**Destinatarios:** Licenciados en psicología. Médicos. Lic en psicopedagogía. Graduados universitarios en el campo de la psicología, la pedagogía, la salud o la educación.

**Modalidad:** Consiste en lo siguiente: Todos los viernes se muestra en nuestro sitio una nueva clase. Habitualmente la clase contiene: (a) Un texto para estudiar. (b) Ejercicios para realizar y/o preguntas a responder. (c) Un foro para preguntas, respuestas y comentarios entre alumnos y entre alumnos y el profesor (como en un "aula de clases"). (d) A veces tiene material optativo para leer. (e) A veces videos para ver. (f) Correo interno para comunicarse con el profesor y con los compañeros. (g) A veces alguna clase virtual en vivo. Por lo tanto, no hay horarios obligatorios para los alumnos y se estima que el estudio les demandará unas 5 horas semanales que pueden distribuir a su propia conveniencia.

### **TEMAS A DESARROLLAR**

Antecedentes de la Psicología Positiva. Historia, definición conceptual y objetivos de la PP.

Enfoque salugénico. Pilares de la PP. Vías de acceso a la Vida Plena.

Rasgos Positivos. Fortalezas y Virtudes. Clasificación. Inventario.

Bienestar. Perspectiva hedónica y eudaemónica. Teorías sobre el bienestar.

Optimismo. Actividades prácticas del ejercicio del optimismo.

Mindfulness. Conciencia plena

Teoría de las emociones. Teoría de Bárbara Fredrickson. Efectos de las emociones positivas.

Emociones Positivas orientadas al pasado, orientadas al presente y orientadas al futuro.

Pensamientos positivos. Relaciones con otros paradigmas. Integración con la T. Cognitiva.

Fluir. Gratitud. Actividades prácticas de la gratitud.

Perdón. Actividades prácticas del perdón.

Humor. Inteligencia Emocional.

Calidad de Vida. Instituciones positivas.

Psicoterapia Positiva. Objetivos. Abordaje. Resumen de conceptos e integración

Abordaje de la depresión desde la PP. Descripción del protocolo. Resultados de investigaciones.