



# Diplomatura en Psicología Positiva Aplicada

---

**Certificada por la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES)**

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

**Modalidad:** Presencial intensivo

**Extensión:** 4 días - **Certifica:** 36 horas

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

## Objetivos

Conocer los principios y prácticas de la Psicología Positiva.

Profundizar conocimientos en el empleo los recursos de la Psicología Positiva.

## Destinatarios

El programa está dirigido a Psicólogos, Psicopedagogos y Médicos. También pueden cursarlo: Graduados universitarios en enfermería, educación, trabajo social y ciencias afines a la salud, la psicología y la educación.

## Contenido

- Antecedentes de la Psicología Positiva. Historia, definición conceptual y objetivos.
- El 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.
- Optimismo. Actividades prácticas del ejercicio del optimismo.
- Teoría de las emociones. Bárbara Fredrickson. Efectos de las emociones positivas.
- Emociones Positivas orientadas al pasado, el presente y el futuro.
- Pensamientos positivos. Relación situación-pensamiento-emoción
- Mindfulness. Características principales. Práctica formal e informal. Beneficios de la práctica de Mindfulness. Meditación sentado y caminando.
- Respiración diafragmática. Escaneo Corporal. Ejercicios prácticos y actividades.
- Fluir. Gratitud. De la gratitud. Perdón. Actividades prácticas.
- Humor. Inteligencia Emocional. Calidad de Vida.
- Instituciones positivas o facilitadoras
- Abordaje. Abordaje de la Depresión desde la PP. Protocolo. Investigaciones.
- Resumen, integración de modelos y aplicaciones.