

DIPLOMATURA UNIVERSITARIA 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.

Contenidos:

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