

## **P R O G R A M A**

### **I. IDENTIFICACION**

- a) Programa : Movilidad Nacional del CUECH**
- b) Asignatura : Felicidad en época de cambios: Claves para cultivar el bienestar desde la mirada de la psicología positiva.**
- c) Código :  
Asignatura**
- d) Nivel : Primer Semestre**
- e) Prerrequisitos : Sin prerrequisitos**
- f) Créditos : 2**
  
- g) Horario : Martes de 17:30 a 19:00 hrs.**

### **II. DESCRIPCION**

La psicología positiva ha buscado desde sus inicios explorar qué es lo que hace que la vida valga la pena para las personas; la construcción de las condiciones necesarias para vivir una vida plena para lograr un óptimo funcionamiento humano. Esta es la forma en que la psicología positiva, desde un abordaje científico, busca entender las emociones positivas, incrementar las fortalezas y las virtudes, promover el potencial humano y la búsqueda de la excelencia (Ibarra. E. y Domínguez R., 2017)

Durante el taller se irán revisando distintos modelos e investigaciones respecto del constructo de bienestar, pero nos centraremos especialmente el modelo de Bienestar o PERMA-H de Martin Seligman (1999), el cual constituye un acrónimo que contempla 6 factores: Emociones positivas, Compromiso, Relaciones Positivas, Propósito y Significado, Sentido de Logro y Salud. Cada uno de estos factores, consideran las propiedades de contribuir al bienestar, ser buscados y elegidos por muchas personas y ser definidos y medidos independientemente de los otros elementos.

En base a este modelo central y junto a las aportaciones de distintos autores que son un referente respecto de las teorías del bienestar y la felicidad, se abordarán prácticas para cultivar nuestro propio bienestar como la resiliencia, la gratitud, el optimismo, la apreciatividad, el flow y las fortalezas del carácter.

El taller tiene una duración de 12 semanas consecutivas, considerando horas de trabajo sincrónico (videoconferencia con tutor) y asincrónico directo en plataforma (Foro activo y revisión de material), además del tiempo de trabajo autónomo (Reflexiones personales y tareas).

### **III. OBJETIVOS**

#### a) Objetivo General

- Favorecer el desarrollo de prácticas que nos permitan cultivar nuestro propio bienestar, en época de cambios, desde la perspectiva de la psicología positiva y en base a las investigaciones y modelos de bienestar.

#### b) Objetivos Específicos

- Reconocer aportes de la psicología positiva y modelos de bienestar
- Identificar aspectos determinantes de mi propia felicidad
- Conocer las competencias y habilidades clave para el incremento del bienestar subjetivo
- Favorecer prácticas que permitan el desarrollo del bienestar y florecimiento
- Favorecer el desarrollo de la capacidad introspectiva, reflexiva y de conciencia plena y abierta.

### **IV. CONTENIDOS**

#### **I Unidad**

- Introducción a la psicología positiva
- Qué determina la felicidad
- Modelo de bienestar PERMAH
- Modelos de Bienestar y Florecimiento
- Resiliencia y bienestar en época de cambios

#### **II Unidad**

- Prácticas orientadas al bienestar
- Optimismo compartido
- Gratitud y Apreciatividad
- Compasión y Autocompasión
- Perdonar y perdonarse
- Emociones positivas y Savoring
- Mindfulness y hábitos saludables

- Relaciones positivas
- Prosocialidad
- Teoría del Flow o Experiencia óptima
- Fortalezas del carácter
- Propósito y sentido

## V. METODOLOGIA

El taller se desarrolla a través del modelo de aprendizaje a distancia o E-learning, por medio de la plataforma E-Aula (Aula virtual Institucional) y uso de la aplicación de videoconferencia Zoom.

La metodología de aprendizaje es activo participativo, fomentando espacios de dialogo reflexivo y crítico, relevando la propia experiencia de los y las estudiantes en la co-construcción de nuevos saberes, en relación al bienestar subjetivo.

Además, para la implementación del taller se trabaja desde la perspectiva del modelo *Flipped Classroom* o *Clase Invertida*, la cual considera dos instancias dentro del proceso de aprendizaje. En la primera, los/as estudiantes acceden, de manera asincrónica, al material y contenidos que se abordarán posteriormente en la sesión, a través de diversos recursos (videos, audios, lectura de textos, entre otros), dejando para una segunda instancia la interacción sincrónica con la tutora y compañeros/as, donde se utilizan metodologías activas, se trabaja en grupos y comparten impresiones. Este modelo busca propiciar espacios educativos virtuales que consideren las particularidades, formas de aprendizaje y tiempos de las/os estudiantes, además de optimizar las sesiones de trabajo con el tutor o facilitador.

## VI. EVALUACION

### Requisitos para la aprobación del taller:

**-Cumplir con al menos el 75% de asistencia a las sesiones sincrónicas**, a través de la plataforma Zoom. En caso de no poder asistir a una sesión en vivo, el o la estudiante deberá revisar el registro de la sesión, a través de su aula virtual.

**-Obtener promedio de notas igual o superior a 4.0**

### -Evaluaciones:

- Tres evaluaciones integrales
- Participación en foros de discusión
  - Foro de discusión introductorio
  - Foro Cine

## **2. Instancias de verificación de participación (No son un requisito de aprobación)**

- Evaluación diagnóstica al inicio del taller.
- Encuesta de satisfacción para evaluar aspectos propios del taller y del proceso personal de aprendizaje

**VII. BIBLIOGRAFIA**

- Csikszentmihalyi, M. (1997) Aprender a fluir. Titulo original FINDING FLOW. Editorial Kairós. España. ISBN-10: 84-7245-412-6 ISBN-13: 978-84-7245-412-5 Dep. Legal: B-52.269/2007
- Fredrickso, B. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. The Royal Society doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Mindfulness en la vida cotidiana*. Editorial Paidós. ISBN: 978-84-493-3365-1
- Martínez, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258. Recuperado en 27 de junio de 2022. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113052742006000300003&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113052742006000300003&lng=es&tlng=es).
- Park, Nansook, Peterson, Christopher, & Sun, Jennifer K. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 1119. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Seligman, M. (2016) Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar. Editorial Oceano exprés.
- Seligma, M., (2018). La Auténtica Felicidad, Editorial Penguin Random House
- Seligman, M. E. P., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K. M., y Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82
- Subirana, M. y Cooperrider, D. (2013). La indagación apreciativa: Un enfoque innovador para la transformación personal y de las organizaciones. Editorial Kairos
- Varela, F. Thompson, E. Rosch, E. (1997) De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana, editorial Gedisa