

PERSONALIDAD Y PSICOLOGÍA POSITIVA: UNA NUEVA CONCEPCIÓN DE LA FELICIDAD

Carrera	Psicología		
Programa	MINOR PERSONALIDAD E IDENTIDAD. EL DESAFÍO DE UNA PERSONALIDAD MADURA Y SALUDABLE.		
Año de carrera/ Semestre	Primer semestre		
Créditos SCT- Chile	4	Horas totales	120
Módulos semanales de docencia directa	2	Horas semanales de trabajo autónomo	5
Requisitos/ Aprendizajes previos	No		
Definición de la asignatura			

Este curso se inserta como uno de los tres del Minor de Psicología de “Personalidad e identidad: El desafío de una personalidad madura y saludable”. Durante este semestre se buscará complementar con los otros cursos del minor para comprender cómo se puede desarrollar una personalidad madura y sana, cómo potenciar nuestras virtudes, regular nuestras emociones y cómo se puede tomar decisiones para vivir en bienestar con nosotros mismos y los demás. En este curso, se trabajará sobre los elementos conceptuales que definen la psicología positiva, el modelo PERMAH (positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment and Health), el optimismo aprendido, la felicidad y su influencia en nuevos estilos de vida saludable y en la mejora de resolución de problemas.

Resultados de Aprendizaje generales de la asignatura

Al finalizar el curso, el estudiante será capaz de:

- 1) Aplicar los principales conceptos de la Psicología Positiva a su área de profesión.
- 2) Identificar algunas herramientas para la resolución de conflictos saludable, la búsqueda del bienestar y la felicidad y la regulación de emociones.
- 3) Analizar la importancia del trabajo multidisciplinario que promueve la formación de profesionales y ciudadanos íntegros, orientados al servicio de los demás.

Unidades	Resultados de aprendizaje específicos de la Unidad
-----------------	---

Unidad I: Psicología Positiva y Ciclos vitales. optimismo realista	Conocer aspectos centrales del modelo teórico de Psicología Positiva y cómo se manifiestan en cada etapa del ciclo vital. Definir el "Optimismo realista" y ver en todos los aspectos de la vida que nos ayuda al desarrollo de una personalidad madura y sana.
Unidad II: Modelo PERMAH y 24 Fortalezas del Carácter	Explicar los aspectos centrales del Modelo PERMAH y las virtudes y fortalezas del carácter que están a la base para alcanzar el bienestar y una adecuada resolución de problemas.
Unidad III: Teoría del bienestar Psicológico y sus sesgos.	Identificar los sesgos más frecuentes del bienestar y la felicidad y argumentar porqué son sesgos
Requisitos de Aprobación	<p>Para aprobar, el alumno deberá cumplir con un mínimo de 60% de asistencia a la cátedra y obtener un promedio final no inferior a 4.0.</p> <p>Será requisito para aprobar cada una de las evaluaciones atenerse a los principios de honestidad académica detallados en el Reglamento del alumno de pregrado de la Universidad de los Andes (https://bit.ly/39nfsin)</p> <p>Para optar al beneficio de eximición del examen, los alumnos deberán cumplir los siguientes requisitos:</p> <p>A.- El alumno debe cumplir con los requisitos mínimos de asistencia.</p> <p>B.- El alumno debe contar con todas sus notas previas a la decisión de eximición.</p> <p>C.- El alumno debe tener un promedio mínimo $\geq 5,95$ en el curso.</p> <p>D.- Si el alumno ha obtenido en alguna de las pruebas parciales nota inferior a 4,0, deberá rendir el examen regularmente.</p>
Nota final de la asignatura	La nota final de la asignatura se calculará de la siguiente manera: 20% Prueba N°1 20% Actividades en clases 20% Ensayo personal 40% Examen

Descripción de las evaluaciones

Explicar brevemente las evaluaciones que tiene la asignatura

Prueba N°1	Evaluación escrita, realizada en individualmente
Actividades en clases	Evaluación escrita, realizada en tríos
Ensayo	Evaluación escrita, realizada individualmente
Examen	Prueba escrita, realizada individualmente

Recursos de aprendizaje

Bibliografía Básica:

Seligman, M. (2011) *La auténtica felicidad*. Barcelona: B de bolsillo

Bibliografía Complementaria:

Csikszentmihalyi, M. (2008) *Fluir*. Barcelona: Kairos.

Seligman, M (2017). *Aprenda Optimismo*

Seligman, M (2011). *La vida que florece*

Lyubomirsky, S (2008). *The how of Happiness*

Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*

Dweck, C. (2018) *Mindset: La actitud del éxito*

Bibliografía Sugerida (Pedirla al profesor titular)

Honoré, C (2013). *La lentitud como método*.

Tolle, E (XX). *The power of now*.

Harvey, S. (2022) *Kaisen: El método Japonés para transformar tus hábitos*

Bel-Hashar, T. (2014) *La búsqueda de la felicidad*.

Navarro, T. (2017) *Kintsukuroi: el arte japonés de curar heridas emocionales*
