



**ASIGNATURA:** PSICOLOGÍA POSITIVA

**MODALIDAD:** Virtual

**DOCENTE A CARGO:** Dra. Belén Mesurado

**CANTIDAD TOTAL DE HORAS:** 4 módulos de 5 horas reloj

### FUNDAMENTOS DE LA ASIGNATURA

En los últimos 20 años la psicología centró su interés en estudiar los aspectos funcionales del ser humano, lo que permitió el desarrollo de nuevas perspectivas en la comprensión del hombre y en su abordaje. Esta nueva concepción se denominó Psicología Positiva (PP) y será el objeto de estudio de este curso. Los contenidos apuntarán a desarrollar nociones introductorias y actuales sobre PP, haciendo un especial hincapié en el surgimiento de esta tendencia, así como en la definición y caracterización de los principales tópicos. La asignatura abordará los fundamentos teóricos y las metodologías de los principales constructos de la PP. La importancia del curso estará centrada en introducir a los alumnos en la modalidad de estudio y abordaje propios de la psicología científica. Así mismo, los capacitará para comprender los avances científicos de la disciplina y adquirir una visión crítica de estos avances permitiéndole integrar el saber filosófico y psicológico de los hechos.

Los conocimientos abordados se incorporan dentro de las materias optativas del plan de estudio del Doctorado en Filosofía y se articulan con las asignaturas Filosofía de la persona y ciencias cognitivas, así como con las materias Metodología de la investigación del plan de estudio obligatorio.

### OBJETIVOS DE LA ASIGNATURA

Que el alumno logre:

- Comprender las discusiones científicas contemporáneas en psicología positiva.
- Organizar, presentar e interpretar resultados de investigaciones científicas en psicología positiva.
- Analizar filosóficamente diversos cuestionamientos abiertos por las investigaciones en psicología positiva.
- Distinguir el nivel de alcance y limitaciones de los resultados de las investigaciones en psicología positiva, adquiriendo una visión crítica.
- Trabajar interdisciplinariamente con un profesional de la psicología.

### ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

#### 1. Inicios de la Psicología Positiva

- Los inicios de la Psicología Positiva
- El rol de la psicología del *self* y la psicología humanista en la psicología positiva.
- Críticas actuales a la Psicología Positiva

## 2. El Bienestar

- Conceptualización de bienestar subjetivo vs bienestar psicológico
- El bienestar hedónico vs. bienestar eudemónico
- El “*flourishing*”
- La evaluación de las diferentes perspectivas de bienestar

## 3. Valores en Acción

- Surgimiento de Valores en Acción (VIA)
- Cultura y valores
- Virtudes
- Fortalezas del carácter

## 4. Emociones Positivas

- El estudio de las emociones positivas vs. emociones negativas
- *Flow* o experiencia óptima
- La relación entre las emociones positivas y diferentes conductas

### Bibliografía obligatoria:

- Flourishing Hone, L. C., Jarden, A., Schofield, G. M., y Duncan, S. 2014. “Measuring Flourishing: The Impact of Operational Definitions on the Prevalence of High Levels of Wellbeing”. *International Journal of Wellbeing* 4(1): 69-90.
- Fredrickson, B.L. 1998. “What Good are Positive Emotions?”. *Review of General Psychology* 2(3): 300–319.
- Hervás, G. 2009. “Psicología positiva: una introducción”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 66(23,3): 23-41.
- Mesurado, B. 2010. “Hacia una conceptualización de la experiencia subjetiva de *flow*. Diferentes alternativas para su medición”. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina* 56(1): 37-50.
- Niemiec, R. M. 2013. “VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years)”. En *Well-being and Cultures. Perspectives from Positive Psychology*, editado por Hans H. Knoop y Antonella Delle Fave, pp. 11-29. Dordrecht: Springer.
- Pérez-Álvarez, M. 2012. “La psicología positiva: magia simpática”. *Papeles del Psicólogo* 33(3): 183-201.

### Bibliografía complementaria:

- Fredrickson, B.L. 2001. “The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions”. *American Psychologist* 56(3): 218-226.

- Mesurado, B. y Richaud de Minzi, M. C. 2014. "Optimal Experience in Argentinean Children and Adolescents". En *Positive Psychology in Latin America*, editado por A. Castro Solano, pp. 161-177. Dordrecht: Springer.
- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodriguez, O., Debelhud, P. y Rodriguez, L. (en evaluación). "The Development and Initial Validation of the Multidimensional Flourishing Scale". *Frontier in Psychology*.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. 2000. "Positive Psychology: An Introduction". *American Psychologist* 55(1): 5-14.
- Vázquez, C. 2013. "La psicología positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica". *Papeles del Psicólogo* 34(2): 3-25.
- Wood, A. M.; Linley, P. A.; Maltby, J.; Kashdan, T. B. y Hurling, R. 2011. "Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire". *Personality and Individual Differences* 50(1): 15-19.

#### **BIBLIOGRAFÍA GENERAL DEL CURSO:**

- Mesurado, B. 2017. "Psicología positiva". En *Diccionario Interdisciplinar Austral*, editado por Claudia E. Vanney, Ignacio Silva y Juan F. Franck. URL: [http://dia.austral.edu.ar/Psicología\\_positiva](http://dia.austral.edu.ar/Psicología_positiva)

#### **MODALIDAD DE DICTADO**

La modalidad de dictado de las clases será virtual, a través del campus de la Universidad Austral.

La materia Psicología Positiva está dividida en 4 módulos que cuentan con bibliografía tanto obligatoria como optativa por si alguno de los alumnos está interesado en profundizar sobre los contenidos desarrollados. En cada módulo se proponen actividades obligatorias que forman parte de la calificación final de la materia. Está estructurada de este modo para lograr un seguimiento permanente del aprendizaje del alumno. Los contenidos, así como las actividades diseñadas, contribuirán a adquirir los conocimientos y habilidades propuestos en los objetivos del curso.

#### **MODALIDAD DE EVALUACIÓN**

Para aprobar la materia se espera que el alumno realice todas las actividades propuestas para cada módulo siguiendo los lineamientos y consignas establecidas.

La nota final se compone de la siguiente manera:

- 10% Actividad propuesta en el Módulo I- Criterios de evaluación de las participaciones:
  1. Si tu comentario incluye aportes y críticas.
  2. Si utilizas lenguaje apropiado a los contenidos de los textos propuestos.
  3. Si comentas la intervención de un colega.
  4. Si realizas la entrega puntual
- 10% Actividad propuesta en el Módulo II- Criterios de evaluación de las participaciones:
  1. Porcentaje obtenido en el multiple choice propuesto

- 2. Si realizas la entrega puntual
- 10% Actividad propuesta en el Módulo III- Criterios de evaluación de las participaciones:
  - 1. Si el artículo elegido es adecuado a la consigna.
  - 2. Si tu comentario resalta aportes y limitaciones
  - 3. Si comentas la intervención de un colega.
  - 4. Si realizas la entrega puntual
- 10% Actividad propuesta en el Módulo IV- Criterios de evaluación de las participaciones:
  - 1. Si tu comentario resalta aportes y limitaciones
  - 2. Si realizas la entrega puntual
- 60% Evaluación Final

Como evaluación final se le solicita al alumno que elija uno de los temas desarrollados en la materia y prepare un breve video (entre 5 y 10 minutos) en el que exponga las ideas centrales de un constructo teórico siguiendo a los autores originales. Se espera también que luego de exponer la idea central de la temática el alumno agregue alguna reflexión personal sobre ella. Cuando se detecten errores en los contenidos, relaciones, contexto, y/o bibliografía se solicitará el envío de una nueva versión.