



**Programa de las materias:**  
**PSICOLOGÍA POSITIVA / DESARROLLO POSITIVO**

**1. Datos generales de las materias.**

Carreras: **Maestría en Terapia Familiar y Maestría en Desarrollo Humano.**

Hrs / Sem / Sem: 2 (Teoría).

Créditos: 4.

Nivel: **Curso básico de Maestría.**

Presentado por: **Juan Manuel Torres Vega (Primavera '22).**

**2. Conocimiento, habilidades o actitudes requeridas.**

Conocimientos fundamentales de Psicología.

Habilidades de razonamiento (hacer buenas preguntas, sacar inferencias, reconocer contradicciones, realizar análisis, interés por áreas confusas, conceptualización de lo significativo).

Habilidades de investigación (observación, plantear hipótesis, presentar evidencias, elaborar síntesis).

Habilidades de integración (redacción, sensibilidad, originalidad, creatividad, aplicaciones a la cotidianidad).

Actitud filosófica fundamental (curiosidad y admiración).

**3. Objetivos generales.**

Al finalizar el curso, los alumnos serán capaces de:

1. Explicar los aspectos fundamentales de la Psicología Positiva.
2. Aplicar la Psicología Positiva en su práctica profesional.
3. Producir técnicas de intervención desde la Psicología Positiva.

**4. Temas principales.**

1. CONTEXTO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA.
2. PILARES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA:
  - a. Experiencias subjetivas.
  - b. Fortalezas del carácter.
  - c. Relaciones interpersonales.
  - d. Instituciones.
3. OPTIMISMO Y FLORECIMIENTO.
4. PSICOLOGÍA POSITIVA EN LA PRÁCTICA.
5. EL FUTURO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA.

## **5. Bibliografía (siguiendo el orden que se sugiere para su lectura).**

### **a. Sobre el contexto de la Psicología Positiva:**

Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-8, 11-13.

### **b. Sobre las experiencias subjetivas:**

Fernández-Dols, J. M. y Carrera, P. (2009). La complejidad de las emociones positivas. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.). *La ciencia del bienestar* (pp. 47-74). Alianza Editorial.

Hernangómez, L., Vázquez, C. y Hervás, G. (2009). El paisaje emocional a lo largo de la vida. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.). *La ciencia del bienestar* (pp. 143-179). Alianza Editorial.

### **c. Sobre las fortalezas del carácter:**

Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez y G. Hervás (Coords.). *La ciencia del bienestar* (pp. 181-207). Alianza Editorial.

### **d. Sobre las relaciones interpersonales:**

Peterson, C. (2006). A primer in *Positive Psychology*. Oxford University Press. [pp. 249-274]

### **e. Sobre las instituciones:**

Peterson, C. (2006). A primer in *Positive Psychology*. Oxford University Press. [pp. 275-304]

### **f. Sobre el optimismo y el florecimiento:**

Fox, E. (2013). *Una mente feliz. Descubre cómo funciona el optimismo y cambia tu forma de ver la vida*. Planeta.

Seligman, M. E. P. (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano.

### **g. Sobre la Psicología Positiva en la práctica:**

Tarragona, M. (2014). *Tu mejor tú. Cómo la Psicología Positiva te enseña a subrayar las experiencias que fortalecen tu identidad*. Alianza Editorial.

### **h. Sobre el futuro de la Psicología Positiva:**

Peterson, C. (2006). A primer in *Positive Psychology*. Oxford University Press. [pp. 305-314]

## **6. Calendario.**

- Miércoles, del 19 de enero al 11 de mayo de 2022.  
Son 30 horas clase en total. Se requiere asistir, como mínimo para tener derecho a evaluación, al 80% de ellas.  
En este caso, se requiere asistir a 24 horas clase como mínimo.

## **7. Horario.**

- De las 19 a las 21 horas.

## 8. Sistema de evaluación.

- **Exámenes (2): ..... 20%**  
23 de febrero (miércoles): primer examen.  
20 de abril (miércoles): segundo examen.
- **Profundización en lecturas (4): ..... 20%**  
30 de enero (domingo): lecturas a (entrega electrónica).  
20 de febrero (domingo): lecturas c (entrega electrónica).  
27 de marzo (domingo): lecturas e (entrega electrónica).  
24 de abril (domingo): lecturas g (entrega electrónica).  
Extensión: 3,000 caracteres, con espacios (letra Arial de 12 puntos y espacio de 1.5 entre líneas, incluyendo título, nombre y adscripción institucional).  
Estructura: introducción, desarrollo y conclusión.  
Citas y referencias (formato APA): las citas dentro del texto y las referencias en hoja aparte.
- **Creatividad en lecturas (4): ..... 20%**  
16 de febrero (miércoles): lecturas b (presentación en clase).  
16 de marzo (miércoles): lecturas d (presentación en clase).  
6 de abril (miércoles): lecturas f (presentación en clase).  
4 de mayo (miércoles): lecturas h (presentación en clase).  
Modalidad (en el orden que se indica y en equipo de dos personas): fotografía, comic, poesía o música, video (duración máxima de cinco minutos).
- **Ensayos integradores (2): ..... 40%**  
3 de abril (domingo): lecturas a – e (entrega electrónica, en equipo de dos personas).  
8 de mayo (domingo): lecturas f (entrega electrónica, en equipo diferente, de tres personas).  
Extensión: de 5,000 caracteres, con espacios (letra Arial de 12 puntos y espacio de 1.5 entre líneas, incluyendo título, nombre y adscripción institucional).  
Estructura: introducción, desarrollo y conclusión.  
Citas y referencias (formato APA): las citas dentro del texto y las referencias en hoja aparte.

**TOTAL: .....100%**

### NOTA IMPORTANTE:

Todas las entregas electrónicas tienen como límite la medianoche del día señalado.

Torreón, Coahuila de Zaragoza.  
En la pandemia.  
Primavera de 2022.