

## CARTA DESCRIPTIVA:TÓPICOS SELECTOS

### I. Identificadores de la asignatura

Materia: Tópicos Selectos (psicología Positiva)

Departamento:

Ciencias sociales

Instituto: ICSA

Carrera: Psicología

Nivel: Licenciatura

Horas: 64

Modalidad:Presencial

Carácter: Obligatoria

Tipo:Curso/Taller

### II. Ubicación

Antecedente:

Conocimientos: Psicología General, Metodología de la investigación, 3er semestre en adelante

Consecuente:

### III. Antecedentes

Antecedente:

Conocimientos: Psicología General, Metodología de la investigación, 3er semestre en adelante

Habilidades: Introspección, Síntesis, metacognición, búsqueda de información y trabajo en equipo De interés, de responsabilidad, de apertura. de respeto, de ética, y honestidad

Actitudes y valores: Tolerancia, paciencia, empatía, generosidad, apreciación de las artes, comunicación oral, creatividad e

innovación, disponibilidad al cambio.

#### **IV. Propósitos generales**

Los propósitos fundamentales del curso son:

- Que el estudiante conozca y comprenda las teorías que le dan sustento a la psicología Positiva, así como las competencias que esta área de la psicología promueve.
- Que el estudiante conozca y realice una autoevaluación de las fortalezas incluidas en el manual de psicología positiva de Seligman diseñando un proyecto personal de mejoramiento.

#### **V. Compromisos formativos**

Intelectual: (conocimiento)

Conocerá los antecedentes de la psicología positiva, las teorías en las que se sustenta, las estrategias de intervención y las diferencias con los modelos de desarrollo personal y auto ayuda

Aprenderá técnicas de análisis de las actitudes que se incluyen en el programa PERMA

Conocerá las características de las actitudes del manual de Psicología Positiva de Seligman

Humano: (habilidades)

Será capaz de realizar un proyecto de vida con las estrategias, acciones y cronograma a 5 años de distancia utilizando el modelo de plan de vida y carrera utilizando los modelos de La Maestra Mariana Cubas Montaña, David Arrangoiz Cázares, y Alfonso Silicio Aguilar.

Social: (habilidades)

Aprenderá a trabajar en equipo, Liderar un proyecto, y fortalecer sus relaciones

interpersonales. Desarrollara su empatía y capacidad para perdonar.  
Será capaz de diseñar un proyecto de vida personal

Profesional: (conocimiento) al.

Comprenderá la importancia de la metodología en el trabajo terapéutico. Conocerá las 4 corrientes mas importantes de terapia y los elementos que utiliza la Psicoterapia Positiva de estas. Será capaz de realizar ejercicios de crecimiento personal para mejorar su salud psicológica.

### VI. Condiciones de operación

Espacio:	Aula típica.
Laboratorio:	No aplica.                      Mobiliario: Mesas, sillas y pizarrón
Población:	30-40 alumnos
Material de uso frecuente:	A). Cañón y computadora B) Hojas de rotafolio y papel bond en rollo
Condiciones especiales:	De rpreferencia en una aula de piso de madera o con alfombra Varias actividades se realizaran fiero del aula y algunas fuera de la universidad

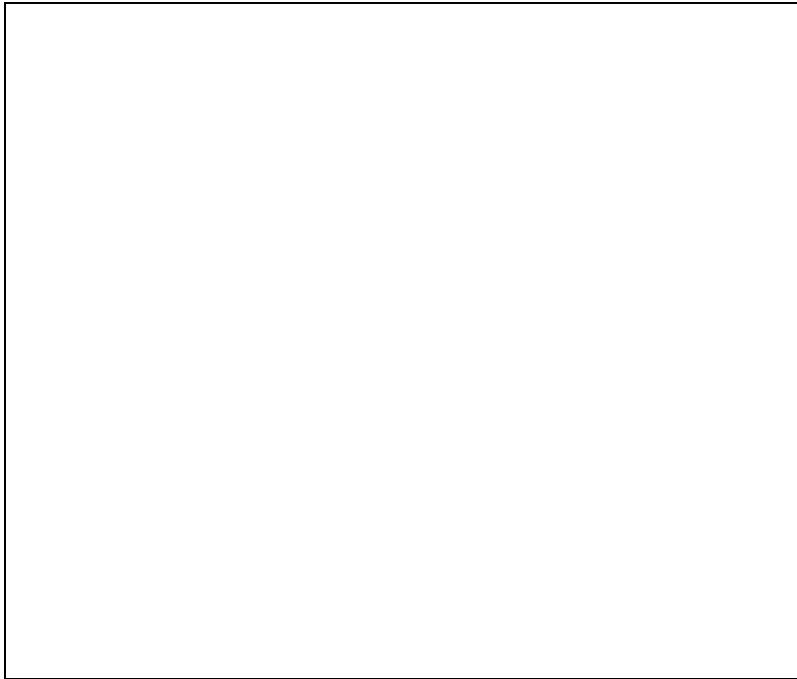
### VII. Contenidos

Módulos	Contenidos	Actividades
Introducción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación.</li> <li>2. Revisión del plan de trabajo.</li> <li>3. Exposición de reglamento en clase.</li> <li>4. Planteamiento Criterios de evaluación.</li> <li>5. Información sobre el material requerido.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a) Exposición oral</li> <li>b) Dinámica Grupal.</li> <li>c) Entrega del plan de trabajo.</li> </ol>

<p><b>Modulo I</b> Historia y antecedentes</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Historia de la psicología Positiva</li> <li>2. Concepto de Psicología Positiva</li> <li>3. Diferencias con desarrollo personal y auto ayuda</li> <li>4. El boom de Seligman y la psicología Positiva</li> <li>5. Ciencias en las que se sustenta</li> <li>6. Importancia de la evidencia</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Exposición con retroalimentación</li> <li>b. Técnica de aprendizaje cooperativo.</li> <li>c. Lectura individual y análisis</li> <li>d. Lectura grupal del material.</li> <li>e. Evaluación</li> </ol>
<p><b>Modulo II</b> Teorías</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salutogenesis</li> <li>2. Resiliencia</li> <li>3. Bienestar subjetivo</li> <li>4. Empoderamiento</li> <li>5. Apego</li> <li>6. High Quality Connections</li> <li>7. Grow Mindset</li> <li>8. Gratitud</li> <li>9. Capital Cultural</li> <li>10. Capital Social</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Lectura y discusión grupal.</li> <li>b. Elaboración de mapas conceptuales por equipo.</li> <li>c. Evaluación.</li> </ol>
<p><b>Modulo III</b> <b>Teorias</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Auto-determinación</li> <li>2. Optimismo aprendido</li> <li>3. Properidad</li> <li>4. Calidad de vida</li> <li>5. Enfrentamiento(coping)</li> <li>6. Locus de control</li> <li>7. Voluntad de sentido (will to meaning)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Repaso de conceptos.</li> <li>b. Analisis y metacognición</li> <li>c. Elaboración de mapas conceptuales</li> <li>d. Evaluación.</li> </ol>

	8. Esperanza aprendida 9. Desesperanza aprendida 10.Learned Resourcefulness (Aprendizaje de adquisición de recursos) 11.Competencia a la acción	
<b>Modulo IV</b> <b>Teorias</b>	12 Dureza (hardiness) 13 Metas 14 Autoeficacia 15 Placer 16.Empatía 17 Inteligencia Emocional 18 Significado 19.Sistemas ecológicos 20 Interdisciplinaridad 21 Humor 22.Conectividad	a. Exposición por parte del maestro. b. Análisis del material expuesto. c. Evaluación a través de un examen rápido.
<b>Modulo V</b> <b>Modelos del Bienestar</b>	1.Marie Jahoda 2 Carol Ryff 3 Deci y Ryan 4.Corey Keyes	a. Lectura previa del manual con preguntas intercaladas. b. Repaso de conceptos teóricos. c. Trabajo dirigido por el maestro. d. Evaluación.

<b>Modulo VI</b> <b>La salud</b>	1. Conceptos de la salud 2. Análisis de la salud en México 3. Salud Social 4. Salud Psicológica 5. Salud Espiritual 6. Salud Física 7. Salud relacional	a. Lectura previa del material b. Trabajo dirigido por el maestro. c. Exposición teórica d. Ejercicios prácticos (aplicación, corrección, e interpretación). e. Evaluación.
<b>Modulo VII</b> <b>Plan de vida y Carrera y Fortalezas</b>	1. Planeación Estratégica 2. FODA personal 3. Modelo integral de Bienestar 4. Plan de vida y carrera 5. Análisis de las fortalezas 6. Cierre	a. Lectura previa del manual b. FODA personal c. Ejercicios sobre salud en México d. Elaboración de plan de vida e. Ejercicios personales y grupales con cada una de las fortalezas




<b>IX. Criterios de evaluación y acreditación</b>
---

a). Institucionales de acreditación:
--------------------------------------

Acreditación mínima de 80% de clases programadas
--

Entrega oportuna de trabajos
------------------------------

Pago de derechos
------------------

Calificación integrada final mínima de 7.0
--

Permite examen de título: no

**b). Evaluación del curso**

Acreditación

Tareas y reportes 50%

Manual 25%

Exposiciones 25%

**X. Bibliografía**

Fundamentos de Psicología Positiva, Alejandro Castro Solano, Paidós, 2010, México

La auténtica felicidad, Martin Seligman, B,S,A, México, 2005

**XI. Perfil débale del docente**

Maestría en área clínica en psicología, con experiencia en manejo de grupos y terapia

**XII. Elaboración de la carta descriptiva.**

Jefe de departamento: Dr. Héctor Padilla Delgado

Coordinador de la carrera: Mtro. Enrique Anchondo López

Elaboró: Lic. Fernando Briseño Ramos

Fecha de elaboración: mayo de 2014