

**Orientación y Terapia Familiar (PPS 963,Clave 1182)**

Otoño 2006 Martes 20:00 a 22:00 hrs. Salón F112

Dra. Margarita Tarragona [margarita@grupocamposeliseos.com](mailto:margarita@grupocamposeliseos.com) Tel. 5280-1795

**Sesión 1: 8/8/06 **Introducción al Curso y a la Psicología Positiva****

Lecturas: Presentación de la maestra

**Sesión 2: 15/8/06 **EL Estudio de la Felicidad****

Lecturas: Seligman, M. (2002) Cap.2

**Sesión 3: 22/8/06 **La Felicidad****

Lecturas: Lecturas: Peterson (2006) Cap.4 Happiness pp.75-107

**Sesión 4: 29/8/06 **La Experiencia Óptima o “Flow”****

Lecturas: Csikszentmihalyi (1997) Caps.1 y 2 Las estructuras de la vida cotidiana y El Contenido de la Experiencia

**Sesión 5: 5/9/06 **Más sobre “Flow”****

Lecturas: Lecturas: Csikszentmihalyi (1997) Caps.7 y 8 Cambiando los Patrones de la Vida y La Personalidad Autotélica

**Sesión 6: 12/9/06 **La Creatividad****

Lecturas: Csikszentmihalyi, M. (1998) Caps.a elegir

**Sesión 7: 19/9/06 **Creatividad****

Lecturas: Csikszentmihalyi, M. (1998) Caps.a elegir

**Sesión 8: 26/9/06 **Las Fortalezas Personales I****

Lecturas: Peterson (2006) Cap. 6 Character Strengths pp.137-164 o Seligman (2002) Cap.9 Tus Fortalezas Personales

**Sesión 9: 3/10/06 **Los Valores****

Lecturas: Peterson (2006) Cap.7 Values pp.165-194

**Sesión 10: 10/10/06 **La Desesperanza Aprendida****

Lecturas: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/cvabs.htm#ab37>

**Sesión 11: 17/10/06 **El Optimismo****

Lecturas: Lecturas: Peterson (2006) Cap.5 Positive Thinking pp.107-136 o Seligman (2002) Cap. 6 Optimismo sobre el Futuro

**Sesión 12: 24/10/06 **Relaciones Interpersonales Positivas****

Lecturas: Peterson (2006) Cap.10 Positive Interpersonal Relationships pp.249-274

**Sesión 13: 31/10/06 **Relaciones de Pareja Positivas****

Lecturas: Gottman, J. (1999) Caps. 1 y 2.pp.1-46

**Sesión 14: 7/11/06 **La Resiliencia****

Lecturas: Estarán disponibles en blackboard

**Sesión 15: 14/11/06 **La Sabiduría****

Lecturas: Reznitskaya, A. Y Sternberg, R. (2004)

**Sesión 16: 21/11/06 **Desarrollo Positivo****

Lecturas: Valliant (2004)

**Sesión 17: Lun. 28/11/06 **Counseling Positivo****

Lecturas:Hubble and Miller (2004)

**Sesión 18: Lun. 5/12/05 **Psicología Positiva en la Práctica y cierre del curso.****

Lecturas: Joseph, S. & Linley, .(2004)

## Requisitos y Evaluación:

- Para poder ser evaluado el/la alumno(a) deberá de asistir como mínimo al 80% de las clases. Tres retardos equivalen a una falta.
- La evaluación se basará en
  - Asistencia
  - Participación en ejercicios y discusiones en clase (50% de la calificación)
  - Trabajo final: Diseño de una intervención para promover alguno de los temas estudiados en clase (optimismo, resiliencia, sabiduría, emociones positivas, fortalezas personales, etc...) (50% de la calificación)

## Bibliografía:

Csikszentmihalyi, M. (1997) *Finding Flow* New York, Basic Books  
En español *Aprender a Fluir*. Ed. Kairos

Csikszentmihalyi, M. (1998) *Creatividad: el flujo y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona, México. Paidós. Disponible en la Biblioteca

Gardner, H., Csikszentmihalyi, M. y Damon, W. (2002) *Buen Trabajo: cuando ética y excelencia convergen*. México: Paidós. Disponible en la Biblioteca

Gottman, J. (1999) *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York, Three Rivers Press.

Hubble, M. & Miller, S. (2004) *The Client: Psychotherapy's Missing Link for Promoting Positive Psychology*. En Linley, A. & Joseph, S. (2004) *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, John Wiley & Sons. Pp.335-353

Joseph, S. & Linley, A. (2004) *Positive Therapy*. En Linley, A. & Joseph, S. (2004) *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, John Wiley & Sons. Pp.354-370

Linley, A. & Joseph, S. (2004) *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, John Wiley & Sons.

Peterson, C. (2006) *A Primer in Positive Psychology*. New York, Oxford University Press

Reznitskaya, A. Y Sternberg, R. (2004) *Teaching Students to make Wise Judgements: The "Teaching for Wisdom" Program* en Linley, A. & Joseph, S. (2004) *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, John Wiley & Sons. Pp.181-196

Seligman, M. (2002) *Authentic Happiness*. New York, Free Press  
En español *La Auténtica Felicidad*. Ediciones B

Valliant, G. (2004) *Positive Aging* en Linley, A. & Joseph, S. (2004) *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, John Wiley & Sons. Pp.561-580