

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Personalidad Sana (9951-B PS468 y 2158-D PS158)

Otoño 2006

Martes y Jueves 7:00 a 9:00 am

Salón F121

Dra. Margarita Tarragona margarita@grupocamposeliseos.com

Tel. 5280-1795

margarita.tarragona@correo.uia.mx

Sesión 1. M8/8/06 **Introducción al Curso y la Psicología Positiva**

Lecturas: Presentación de la maestra

Sesión 2. J10/8/06 **El Estudio del Bienestar Psicológico**

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

Sesión 3: M15/8/06 **El Placer**

Lecturas: Peterson (2006) Cap.3 Pleasure and Positive Experience pp.47-74

Sesión 4. J17/8/06 **Las Emociones Positivas**

Sesión 5: M22/8/06 **FLOW (Fluir) o Experiencia Óptima**

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

Sesión 6. J24/8/06 **Más sobre las Experiencias Óptimas**

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

Sesión 7: M29/8/06 **La Felicidad**

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

Sesión 8. J31/8/06 **La Felicidad**

Lecturas: Discoveries from the Diener lab

<http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/Discoveries.htm> o

Frequently Asked Questions (FAQ's) About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction) <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>

Sesión 9: M5/9/06 **Pensamiento Positivo y Optimismo**

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

Sesión 10. J7/9/06 **Virtudes y Fortalezas Personales**

Sesión 11: M12/9/06 **Las Fortalezas de Carácter o Fortalezas Personales**

No hay lecturas para esta fecha

OJO Esta clase será en el centro de cómputo, edificio D.

Sesión 12. J14/9/06 **Fortalezas Personales**

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

Sesión 13: M19/9/06 **Los Valores**

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

Sesión 14. J21/9/06 **Los Valores**

Sesión 15: M26/9/06 **Intereses, Habilidades y Logros**

Lecturas: Peterson (2006) Cap.8 pp.195-222 o Csikszentmihalyi (1997) Cap.4 La Paradoja del Trabajo

Sesión 16: J28/9-/06 **Intereses, Habilidades y Logros**

Sesión 17: M3/10/06 **Creatividad y Desarrollo de Talentos**

Lecturas: Csikszentmihalyi, M. (1998) Cap.5 El flujo de la creatividad

Sesión 18: J5/10/06 **Creatividad y Desarrollo de Talentos**

Sesión 19: M10/10/06 **El Humor y la risa**

Lecturas: Sultanoff (1998) Humor and Wellness

<http://www.humormatters.com/articles/heart.htm>

<http://abcnews.go.com/Technology/story?id=1942224&page=1>

Sesión 20: J12/10/06 **El Humor y la risa**

Lecturas: A escoger

Sesión 21: M17/10/06 **La Resiliencia**

Lecturas: Estarán disponibles en blackboard

Sesión 22: J19/10/06 **La Gratitud**

Lecturas: Estarán disponibles en blackboard

Sesión 23: M24/10/06 **Espiritualidad y Meditación**

Lecturas: Lecturas: Estarán disponibles en blackboard

Sesión 24: J26/10/06 **Espiritualidad y Meditación**

Sesión 25: M1/10/06 **Escritura y Bienestar**

Lecturas: Tarragona, M. (2003)

NO hay clase el jueves 2 de noviembre

Sesión 26: M7/11/06 **Bienestar Físico y Psicológico**

Lecturas: Peterson (2006) Cap.9 Wellness pp.223-248

Sesión 27: J9/10/06 **Bienestar Físico y Psicológico**

Sesión 28: M14/11/06 **Relaciones Interpersonales Positivas**

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

Sesión 29: J16/11/06 **Relaciones Interpersonales Positivas**

Sesión 30: M21/11/06 **Bienestar en el Trabajo**

Lecturas: Peterson (2006) Cap.9 Wellness pp.275-304 o Gardner, Csikszentmihalyi y Damon (2002) Cap. 2 Las condiciones del buen trabajo.

Sesión 31: J23/11/06 **Bienestar en el Trabajo**

Sesión 32: M28/11/06 **El buen envejecer**

Lecturas: Disponible en Blackboard

Sesión 33: J30/11/06 **Examen final**

Sesión 34: M5/12/05 **Entrega de calificaciones**

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.
- Los alumnos enviarán a la maestra por correo electrónico sus **reflexiones*** sobre las lecturas y los ejercicios de la clase. Una reflexión a la semana enviada a más tardar el viernes a las 12:00 de la noche. La maestra enviará acuse de recibo por correo electrónico. Las reflexiones se califican como entregada o no entregada.
- La evaluación se basará en
 - Asistencia y Participación en ejercicios y discusiones en clase (33%)
 - Las reflexiones semanales entregadas a lo largo del curso (33%)
 - Examen final (33% c/u)

Por favor no comer en clase y tener el celular en silencio o vibración.

Bibliografía:

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

Csikszentmihalyi, M. (1998) *Creatividad: el fluir 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

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

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

Tarragona, M. (2003) *Escribir para Re-escribir Historias y Relaciones. Psicoterapia y Familia* Vol. 16, No.1. México, D.F. Disponible a través de la maestra.

¿A qué me refiero con “reflexiones”?

“Reflexionar. Considerar nueva o detenidamente una cosa” (Diccionario de la Lengua Española. Real Academia Española 1992)

NO se trata de transcribir ni resumir lo que leyeron o hicimos en clase.

SÍ se trata de describir qué fue importante de esa lectura y experiencia: ¿qué les hizo pensar? ¿cómo se sintieron? ¿qué nuevas ideas surgieron? ¿se aclararon algunas cosas? ¿surgieron dudas? ¿qué aprendieron?... **SI** implica discutir las lecturas de tal manera que sea evidente que las leyeron (no resumirlas)

SI se pueden incluir dudas, preguntas, inquietudes, propuestas, chistes, poemas...