



Formación en Psicología Positiva

1. Fundamentos

Hace dos décadas atrás, el surgimiento de la Psicología Positiva conmovió el campo de la Psicología tradicional al aportar una mirada salugénica e incorporar las fortalezas y los recursos de las personas como tema de estudio desde una perspectiva científica.

En los últimos años, se consolidó como uno de los movimientos de mayor crecimiento en el mundo, multiplicándose constantemente las investigaciones, los nuevos desarrollos y las áreas de aplicación.

La Psicología Positiva, definida como el estudio científico del funcionamiento psíquico óptimo, se propone estudiar e investigar temas que fueron dejados de lado por las corrientes mayoritarias dentro de la Psicología orientadas a reparar el daño. Temas tales como el amor, la capacidad de perdonar, la espiritualidad, el humor, los valores, las emociones positivas y la sabiduría, entre muchos otros, son objeto de estudio dentro de este movimiento.

En los últimos tiempos se siguen llevando a cabo no sólo investigaciones básicas sobre estos temas, sino también se fueron desarrollando intervenciones y aplicaciones surgidas a partir de sus temas de estudio, tanto en el campo de la psicoterapia, la clínica médica, la educación, las organizaciones, el deporte y la vida familiar y personal de los individuos.

2. Objetivos

Se espera que al finalizar la formación los profesionales:

- Conozcan los principales desarrollos, campos de estudio y aplicación de la Psicología Positiva.
- Amplíen la mirada para ver los aspectos positivos de los procesos humanos.
- Reconozcan el valor del enfoque salugénico en la psicología.
- Cuenten con elementos técnicos que le posibiliten desarrollar las fortalezas y recursos de las personas.
- Conozcan los instrumentos de evaluación de las distintas emociones positivas y fortalezas humanas.



- Puedan incorporar a la práctica psicoterapéutica, educativa, laboral, organizacional o deportiva intervenciones basadas en la Psicología Positiva.
- Desarrollen creativamente ejercicios, métodos y técnicas basados en la Psicología Positiva.
- Vivencien los beneficios del enfoque de la Psicología Positiva en su vida personal.

3. Plan didáctico

Modalidad

La Formación en Psicología Positiva se dicta tanto en la Modalidad Presencial como asimismo en la Modalidad a Distancia.

Metodología

Clases teóricas y prácticas, con material audiovisual y charlas expositivas, poniéndose espacial énfasis en el trabajo vivencial, mediante ejercicios participativos, dinámicas y técnicas de trabajo grupal.

Evaluación

La evaluación consiste en la confección de un trabajo monográfico y su presentación en un coloquio al finalizar el curso.

Duración

La formación dura un año lectivo y está organizada en dos cuatrimestres.

4. Ejes temáticos

Parte I:

Fundamentos e Historia de la Psicología Positiva

Parte II:

Temas de Psicología Positiva

Parte III:

Aplicaciones de la Psicología Positiva



5. Programa sintético

Parte I:

Fundamentos e Historia de la Psicología Positiva

1. Introducción a la Psicología Positiva
2. Antecedentes e Historia de la Psicología Positiva

Parte II:

Temas de Psicología Positiva

1. Bienestar psicológico
2. Felicidad
3. Emociones Positivas
 - 3.1 Emociones Positivas en el presente: Mindfulness y Saboreo
 - 3.2 Emociones Positivas relacionadas con el pasado:
 - 3.2.1 Gratitud
 - 3.2.2 Perdón
 - 3.3 Emociones Positivas relacionadas con el futuro: Esperanza y Optimismo
4. Rasgos Positivos
 - 4.1 Fortalezas y virtudes
 - 4.2 Flow
5. Vínculos Positivos. Emociones y temáticas asociadas a la conducta pro-social y a la felicidad.
 - 5.1 Amor
 - 5.2 Compasión, empatía y validación
 - 5.3 Espiritualidad
 - 5.4 Resiliencia
 - 5.5 Humor
 - 5.6 Inteligencia emocional y social.
 - 5.7 Orgullo
 - 5.8 Valores
 - 5.9 Liderazgo
 - 5.10 Creatividad y escritura terapéutica
 - 5.11 Mindset



- 5.12 Coraje
- 5.13 Apreciatividad
- 5.14 Habilidades para la efectividad interpersonal y la regulación del malestar

6. Instituciones Positivas

- 6.1 Psicología Positiva y Crianza
- 6.2 Psicología Positiva y Educación
- 6.3 Psicología Positiva y Organizaciones

Parte III:

Psicología Positiva Aplicada

1. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con pacientes adultos.
2. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con familias.
3. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con pacientes con enfermedades físicas. Crecimiento en adversidad.
4. Aplicaciones de la PP al trabajo con grupos.
5. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con adultos mayores

5. Programa analítico

Parte I:

Fundamentos e Historia de la Psicología Positiva

1. Introducción a la Psicología Positiva

El campo y el objeto de estudio de la Psicología Positiva. El surgimiento de la Psicología Positiva, el enfoque salugénico y la ruptura con los modelos patogénicos clásicos. Principales temas de estudio de la Psicología Positiva. Investigación, Estudio y Aplicación de la Psicología Positiva. Los desafíos actuales de la Psicología Positiva.

2. Antecedentes e Historia de la Psicología Positiva

Antecedentes de la Psicología Positiva: La emergencia del enfoque salugénico en Ciencias Sociales: del modelo médico al enfoque salugénico. Los pioneros: Psicología humanística e investigaciones independientes. La Psicología Positiva: La cristalización del enfoque salugénico en Psicología.



Fundamentos epistemológicos, objetivos, logros, deudas y principales representantes de la Psicología Positiva. El posible futuro de la Psicología Positiva.

Parte II:

Temas de Psicología Positiva

1. Bienestar psicológico

Concepto de Bienestar Psicológico. Perspectiva hedónica. Perspectiva eudaimónica. Modelos teóricos del bienestar. Teorías universalistas. Teorías situacionales. Teorías personológicas. Teorías de la adaptación. Teorías de las discrepancias. Concepciones modernas sobre el bienestar.

2. Felicidad

Definiciones de felicidad. Historia y teorías clásicas de la felicidad. Definición de afectividad positiva y negativa. Alegría y Felicidad. Efectos de la felicidad. Causas de la felicidad. Aspectos psicosociales. La Felicidad en el Presente. Los elementos de la felicidad. Estrategias para aumentar la felicidad.

3. Emociones Positivas

Teoría de las emociones de Bárbara Fredrickson. Los efectos de las Emociones Positivas. Efectos bioquímicos. Efectos sociales. Efectos cognitivos. Efectos ante el distress y la salud. Efectos en la regulación de la conducta. Efectos en la autoregulación emocional. Perspectivas evolucionistas de las emociones positivas. Emociones positivas en el presente, relacionadas con el pasado y relacionadas con el futuro.

3.1 Emociones positivas en el presente: Mindfulness y Saboreo

Conciencia plena, meditación y respiración. Bases filosóficas y psicológicas del mindfulness. Los estados mentales. El aquí y ahora. Ejercicios para estar presente. La aplicación de los recursos del mindfulness a la práctica clínica y la vida cotidiana. Beneficios de las prácticas contemplativas y de conciencia plena.

.2.1 Emociones Positivas relacionadas con el pasado: La gratitud

Gratitud y Psicología Positiva. Gratitud y bienestar. Gratitud como emoción, fortaleza y hábito. Tipos de gratitud. Entrenamiento en gratitud. Intervenciones clínicas.



3.2.2 Emociones positivas relacionadas con el pasado: El perdón

Conceptualización y definición de la capacidad de perdonar. Altruismo y egotismo. El perdonar como elección personal. El proceso de perdonar, sus etapas. Condiciones necesarias. Dificultades y obstáculos. Bases neurobiológicas y evolutivas del perdón. El poder del perdón: efectos y consecuencias. Implicancias personales, sociales y morales. Perspectivas desde la religión. Mediciones y escalas. La práctica del perdón: intervenciones en psicoterapia, en educación, en ciencias sociales. Perdón y justicia. Aprendizaje, enseñanza y práctica del perdón.

.3 Emociones Positivas relacionadas con el futuro: Esperanza y Optimismo

Esperanza y Optimismo. Ilusiones positivas. Autoengaño. Temperamento Optimista. Estilo Explicativo Optimista. Procesos implicados en el pensamiento optimista. Memoria selectiva. Atribución de causalidad. Necesidad e ilusión de control. Expectativas. Bases neurobiológicas del Optimismo y la Esperanza. Optimismo y Esperanza, adaptación y salud.

4. Rasgos Positivos.

4.1 Fortalezas y virtudes

Virtudes humanas y Fortalezas del carácter. Clasificación de Peterson y Seligman. Características de la clasificación. Investigaciones relacionadas.

4.2 Flow

Experiencias de flujo y actividades autotélicas. Placer y disfrute. Las condiciones de flujo. Las dinámicas de flujo. Motivación de competencia y motivación emergente.

5. Vínculos Positivos. Emociones y temáticas asociadas a la conducta pro-social y a la felicidad.

5.1 Amor

Distintas modalidades del amor. Teorías sobre el amor. Concepción romántica del amor. Amor como flechazo y amor como arte. Capacidad de amar y ser amado. El amor en el ciclo vital.

5.2 Compasión, validación y empatía

Compasión en Oriente y Occidente. Componentes de la empatía: reconocimiento emocional. Resonancia emocional. Compasión. Altruismo. Validación y reconocimiento emocional.



5.3 Espiritualidad

Espiritualidad y Religión: Conceptos y diferencias. Concepto de Milagro. Etimología. El milagro en la tradición judeocristiana. Los milagros y la Fe. Significado de los milagros. Beneficios del reconocimiento de los eventos milagrosos en la práctica clínica y la vida cotidiana. Un curso de Milagros: recurso de enseñanza y herramienta psicoterapéutica en resignificación cognitiva y alivio de la angustia existencial. Budismo. Concepto de Budeidad y Buda histórico. Felicidad desde la perspectiva budista. Funcionamiento y control de la mente. Compasión: Etimología y Concepto. Meditación en el Hinduismo y en el Budismo.

5.4 Resiliencia

Origen del concepto de Resiliencia. Resiliencia y Psicología Positiva. Factores de riesgo y factores protectores. Pilares de la Resiliencia. Desarrollando la Resiliencia. Creatividad y Resiliencia.

5.5 Humor

Componentes conductuales, cognitivos, afectivos, fisiológicos e interaccionales del humor. Teorías del humor: teoría de la superioridad, teoría catártica y teoría de la incongruencia. Dimensiones del humor. El humor en la comunicación. Usos del humor. Aspectos positivos y negativos del humor. El humor en la psicoterapia.

5.6 Inteligencia emocional e Inteligencia social

Concepto de inteligencias múltiples. Inteligencias múltiples y el desarrollo personal. Inteligencia emocional. Concepto de inteligencia intrapersonal e interpersonal. Su aplicación en el campo de la psicoterapia, el área educacional y organizacional.

5.7 Orgullo

Emociones autoconscientes positivas y negativas. El orgullo como emoción “social” y “moral”. Rasgos específicos. Emociones autoevaluativas. Diferencias culturales. Diferencias de género. Orgullo colectivo. La aplicación del orgullo personal en el trabajo clínico con adicciones: Programa de cesación tabáquica y orgullo.

5.8 Valores



Valores y Psicología Positiva. Concepto de valores. Formación de los mismos. Función de los valores. Valor como dirección. Valores y psicoterapia. Virtudes, fortalezas y valores. Valores como organizadores de sentido vital.

5.9 Liderazgo

El estudio del liderazgo: diferentes enfoques. Estilos de liderar. Aspectos positivos y negativos de los diferentes estilos. Técnicas para la evaluación del liderazgo. Liderazgo y género, las mujeres y el acceso a los puestos de liderazgo. Diferencias según ámbitos.

5.10 Creatividad y escritura terapéutica

El yo como punto de partida. La escritura como canal de expresión del potencial creativo. Distintos tipos de escritura. Investigaciones empíricas acerca del efecto terapéutico de la escritura. La teoría de James Pennebaker. Beneficios psicológicos y físicos de la escritura. Funciones: reflexiva y de autorregulación emocional. Ampliación de la autoconciencia. Efectos de la escritura sobre la autoestima. Escritura y proceso terapéutico. Cuento terapéutico.

5.11 Mindset

Concepto de mentalidades. Diferencia entre mentalidad fija y mentalidad de crecimiento. Origen de las mentalidades. Actitud mental y éxito. Cambio de mentalidad.

5.12 Coraje

Coraje y psicología positiva. Coraje y bienestar. Concepto de vulnerabilidad. Mitos sobre la vulnerabilidad. Resiliencia a la vergüenza. Ser auténtico. La práctica de la vulnerabilidad: estrategias para vivir con valor, propósito y conexión.

5.13 Apreciatividad

Apreciatividad, una habilidad que se ejercita. Su impacto en el bienestar y felicidad de las personas en el ámbito personal y en el ámbito laboral. Presentación del Modelo ACOM: Apreciatividad Conmigo, Apreciatividad con Otros y Apreciatividad con el Mundo. Test de evaluación de Apreciatividad.

5.14 Habilidades para la efectividad interpersonal y la regulación del malestar



Breve presentación del Entrenamiento en habilidades del modelo DBT. Aplicación de algunas de sus habilidades a población general. Desarrollo del concepto de asertividad. Objetivos para la efectividad interpersonal. Habilidades para decir no y para pedir. Habilidades para incrementar las emociones positivas. Aproximación práctica de alguna de ellas.

6. Instituciones Positivas

6.1 Psicología Positiva y crianza.

Autoestima. Definiciones y teorías. Estados afectivos positivos, procesos cognitivos y procesos relacionales. Teoría ecosistémica de la crianza. Evaluación de competencias parentales. Evaluación, rehabilitación y entrenamiento de competencias parentales. Apego. Empatía. Aceptación. Validación. Inteligencia emocional. Principios para una crianza basada en el desarrollo emocional positivo.

6.2 Psicología Positiva y Educación.

Importancia del trabajo preventivo. Identificación de fortalezas en grupos escolares. Entrenamiento a adultos responsables en el desarrollo de las mismas. Intervenciones en dinámica grupal para el fortalecimiento del autoconcepto en niños y adolescentes. Mejorando la convivencia. Intervenciones positivas en nivel primario, secundario y preescolar.

6.3 Psicología Positiva y Organizaciones

Las organizaciones desde una mirada de la Psicología Positiva: Enfoque multidisciplinario. Organizaciones saludables. Psicología Organizacional Positiva: POP. Las organizaciones empresariales: resultados/rentabilidad y capital psicológico saludable. Trabajo y bienestar psicológico. Enfoque de las tensiones organizacionales estructurantes.

Dispositivos organizacionales desde una mirada de la PP: Ciclo del empleado dentro de la organización. Factores para un alto desempeño. Liderazgo y emocionalidad. Factores motivacionales. Trabajo en equipo y emocionalidad. Feedback apreciativo. Talentos, desempeño y flow. Conductas de supervivencia vs. Conductas de trascendencia.

Parte III: Psicología Positiva Aplicada

1. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con pacientes adultos



La Psicología Positiva como orientación general para la psicoterapia. Intervenciones desde la Psicología Positiva en diferentes momentos del tratamiento. Primeras entrevistas: encuadre, preguntas exploratorias, test para ampliar la información inicial, organización y análisis del material clínico desde los PP. Intervenciones validadas según los objetivos de tratamiento y las vías del bienestar. Intervenciones específicas para casos puntuales.

2. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con familias

Conceptos generales de la clínica con familias. Características de las intervenciones con familias. Intervenciones con familias basadas en la Psicología Positiva.

3. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con personas con enfermedad física. Crecimiento en adversidad.

El impacto de la enfermedad. Recursos ante la adversidad. Competencia personal percibida. Construcciones de sentido. Aceptación, afrontamiento y aprendizaje. Esperanza. Optimismo, adaptación y salud. Personalidad resistente y Crecimiento postraumático.

4. Aplicaciones de la PP al trabajo con Grupos

Definición de grupo. Ventajas de los modelos de psicoterapia grupal sobre los de psicoterapia individual. Clima grupal. Cohesión. Movilidad. Consideraciones para elegir una dinámica. Técnicas y recursos aplicables a la terapia grupal. Objetivos a la hora de intervenir desde la Psicología Positiva. Dinámicas de PP aplicadas a Grupos.

5. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con adultos mayores.

Conceptos claves para la clínica con adultos mayores. Psicología positiva y tercera edad. Aproximación y reflexión acerca de los distintos paradigmas. Erotismo y vejez.

- Dirigido a

Psicólogos, Médicos y Profesionales del Campo de la Salud, la Educación y las Ciencias Sociales.

- Docente a cargo

Dr. Javier Martín Camacho



8. Bibliografía Específica:

Parte I:

Fundamentos e Historia de la Psicología Positiva

1. Introducción a la Psicología Positiva

- Casullo, M. M. (2000) Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones, Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, N° 8.
- Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Prefacio, Capítulos 1, 3 y 4. Editorial Vergara. Buenos Aires.

2. Antecedentes e Historia de la Psicología Positiva

- Casullo, M. M. (2000) Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones, Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, N° 8.
- Costa, M. & López, E (2008). La perspectiva de la potenciación en la intervención psicológica. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.) Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (comp.) Prácticas en Psicología Positiva. Buenos Aires: Lugar.

Parte II:

Temas de Psicología Positiva

1. Bienestar psicológico

- Castro Solano, A. (2010) El estudio del Bienestar Psicológico. En Castro Solano, A. (Comp.) Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires. Paidós.

2. Felicidad

- Carr, A. (2007). Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad. Capítulo 1: Felicidad. Barcelona: Paidós.
- Fernández Abascal, E. y Martín Díaz, D. (2009). Alegría y Felicidad. En Fernández Abascal, E. (comp.) Emociones Positivas. Madrid.
- Lyubomirsky, S (2008) La Ciencia de la Felicidad. Capítulos: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10. Ediciones Urano.



- Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Editorial Vergara. Buenos Aires. Capítulo 7: Felicidad en el presente.

3. Emociones Positivas

- Baptista, A. (2009) Emociones Positivas. Perspectiva evolucionista. En Fernández-Abascal, E (Coord.) Emociones Positivas. Madrid. Ediciones Pirámide.
- Castro Solano, A. (2010) Las Emociones Positivas. En Castro Solano, A. (Comp.) Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires. Paidós.
- Fernández-Abascal, E. (2009) Emociones Positivas, Psicología Positiva y Bienestar. En Fernández-Abascal, E (Coord.) Emociones Positivas. Madrid. Ediciones Pirámide.

3.1 Emociones positivas en el presente: Mindfulness y Saboreo

- Kabat-Zinn, J. (2003). Vivir con Plenitud las crisis: Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. Barcelona: Editorial Kairos. Parte I: Práctica de la atención plena: prestar atención.

.2.1 Emociones Positivas relacionadas con el pasado: La gratitud

- Casullo, M. M.; El capital psíquico: Aportes de la Psicología Positiva en
- <http://www.aidep.org/uba/Bibliografia/Capital.pdf>.
- Emmons, R. A. (2008). Gracias: de como la nueva ciencia de la felicidad pueda hacerte feliz. Capítulo 1, 2 y 3 (de la pág. 77 a la 85). Ediciones B, S.A.
- Steindl- Rast, D. (2016) Detenemos. El primer paso a la gratitud. Buenos Aires

3.2.2 Emociones positivas relacionadas con el pasado: El perdón

- Carr, A. (2007) Psicología Positiva, Barcelona: Paidós Ibérica. Pág. 317-320.
- Casullo, M. M., (2008) La capacidad para Perdonar. En Casullo, M. M. Compiladora, Practicas en Psicología Positiva. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Fundación Foro. Cinco pasos para perdonar. Buenos Aires.
- López Pell, A.F., Kasanzew, A., Fernández, M. S. (2008). “Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón”, en Avances Psicología Latinoamericana, Vol. 26, Nº 2, Pág. 211-226.



- Vopel, K.W., (2005) Praxis de la Psicología Positiva. Madrid: Ed. CCS. Cap. 2. Bibliografía complementaria en inglés:
- Lopez, Shane (Comp.) The Encyclopedia of Positive Psychology. John Wiley and Sons. U.K. 2009. Pág. 403-410.

3.2.3 Emociones Positivas relacionadas con el futuro: Esperanza y Optimismo

- Carr, A. (2007) Esperanza y Optimismo. En Psicología Positiva, Barcelona: Paidós Ibérica.
- Chóliz Montañés, M. (2009) ¿Es el optimista un pesimista mal informado? Razón y emoción en la búsqueda de la felicidad. En Fernández-Abascal, E (Coord.) Emociones Positivas. Madrid. Ediciones Pirámide.

4. Rasgos Positivos.

4.1 Fortalezas y virtudes

- Cosentino, A. (2010) Las Fortalezas del carácter.. En Castro Solano, A. (Comp.) Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires. Paidós.
- Peterson, C. y Park, N. (2009) El estudio científico de las fortalezas humanas. En Vázquez, C. y Hervás G. La ciencia del bienestar. Madrid: Editorial Alianza.
- Seligman, M. (2005). La Auténtica Felicidad. SA: Capítulo 9. Ediciones Byblos.

4.2 Flow

- Csikszentmihalyi, M. (1997). Fluir. Una Psicología de la Felicidad. Capítulos 1, 3 y 4. Kairós. Barcelona.
- Csikszentmihalyi, M. (2009) El Flujo. En Fernández-Abascal (Compilador), Emociones Positivas. Madrid: Pirámide.

5. Vínculos Positivos. Emociones y temáticas asociadas a la conducta pro-social y a la felicidad.

5.1 Amor

- Varela Morales, P. (2009). El amor. En Fernández Abascal, E. comp. (2009). Emociones Positivas. Ediciones Pirámide. Madrid.
- Kreimer, R. (2005). Falacias del amor. ¿Por qué anudamos amor y sufrimiento? Editorial Paidós. Buenos Aires.



5.2 Compasión, validación y empatía

- Dalai Lama & Paul Ekman (2009) Sabiduría emocional. Capítulo 5. Barcelona. Kairós.

5.3 Espiritualidad

- Yoffe, L. (2008) Religión, espiritualidad y sentido de la vida en los duelos. En Casullo, M. M. Compiladora, Prácticas en Psicología Positiva. Pág. 274 a 284. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Paramahansa Yogananda (2001) La Ciencia de la Religión. Ed. Kier. Introducción.
- Schucman, H. (1999). Un Curso de Milagros. California: Ed. Foundation for Inner Peace. Introducción y Extractos seleccionados.
- Dalai Lama, (1999) El Arte de la Felicidad. Buenos Aires: Grijalbo. Extractos seleccionados.

5.4 Resiliencia

- Munist, M. y Otros (1998) Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. OPS. Páginas 8-23.
- Ravazzola, M. C. (2001) Resiliencias familiares. En Descubriendo las propias fortalezas de Melillo, A y Ojeda, E. Buenos Aires. Paidós.
- Vázquez, S. G. (2009). Creatividad y Resiliencia en el ámbito clínico. Ficha confeccionada para el Posgrado de Psicología Positiva de la Fundación Foro.

5.5 Humor

- Camacho, J. (2008). El humor en Prácticas en Psicología Positiva, Casullo, M. M. comp. Lugar Editorial Buenos Aires.
- Jáuregui, E. (2008). Tomarse el humor en serio en Psicología Positiva Aplicada. En Vázquez, C. y Hervás, G. (2008) Desclée De Brouwer. Bilbao.
- Jiménez Sánchez, M. y Domínguez Sánchez, F. (2009). Cerebro y humor. En Fernández Abascal, E. comp. (2009). Emociones Positivas. Ediciones Pirámide. Madrid.

5.6 Inteligencia emocional e Inteligencia social

- Gardner, H. (1995). Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica. Cap. 2: Una versión madurada. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Cap. 7 y Cap. 8. Buenos Aires: Vergara.



5.7 Orgullo

- Carr, A. (2007). Psicología Positiva. Cap. 6. Pág. 232-252.
- Etxebarria, I. (2008) Las emociones autoconscientes positivas: el orgullo. En Fernández-Abascal (Coordinador), Emociones Positivas. Madrid: Pirámide.
- Fredickson, B. (2009) Vida Positiva. Cap. 2. Pág. 58-59.

5.8 Valores

- García Higuera, J. A. (2007). Curso Terapéutico de Aceptación I Y II. Capítulo 6

5.9 Liderazgo

- Castro Solano A., Lupano Perugini, M. L., Benatuil, D. & Nader M. (2007). Teoría y evaluación del liderazgo. Bs. As.: Paidós. Caps. 1, 3, 7, 8 y Anexo. Cuadrado Guirado, I. Navas Luque, M. & Molero Alonso, F. (2006). Mujeres y Liderazgo. Claves Psicosociales del Techo de Cristal. Madrid: Sanz y Torres.
- Lupano Perugini, M. L. & Castro Solano A. (2008). Liderazgo y género. Identificación de Prototipos de liderazgo efectivo. *Perspectivas en Psicología*, 5 (1), 69-77. Bibliografía complementaria en inglés:
- Antonakis J., Cianciolo A., Sternberg R. (2004). *The nature of leadership*. Thousand Oaks: Sage Publications. Cap. 1 y 2.

5.10 Creatividad y escritura terapéutica

- Cabrera Casimo, E. (2006) Efecto terapéutico de la escritura emocional o expresiva en Hojas Informativas del Colegio Oficial de Psicólogos de Las Palmas. N° 89 Julio de 2006 Pág. 9-12.
- Lanza Castelli, G. (2007) La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo en *Revista Aperturas* N° 025.
- Paéz, D., Campos, M., Bilbao, A.; (2008) Del trauma a la felicidad: pautas para la intervención. En Vázquez, C y Hervás, G. (Eds.) *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclée De Broker. Bibliografía Complementaria:
- Pennebaker, J. (1997): *Mejorar la salud mediante la escritura, Comprender el valor de la escritura y Más allá de los traumas: la escritura y el bienestar*, en *El arte de confiar en los demás*. Buenos Aires: Alianza Editorial.



5.11 Mindset

- Dweck, C. S (2007). Mindset. Cap 1, 2 y 7. Barcelona: Vergara.

5.12 Coraje

- Brown, Brené (2016) El poder de ser vulnerable. Ed. Urano

5.13Apreciatividad

- Isanta, L. (2018) Apreciatividad. Ed. Granica

6. Instituciones Positivas

6.1 Psicología Positiva y crianza.

- Barudy, J., y Dantagnan, M. (2010). Los desafíos invisibles de ser madre o padre. Gedisa. Barcelona. Capítulos 3 y 4.
- Carr, A. (2007). Psicología Positiva. Paidós. Capítulo 7: páginas 255 a 264
- Cyrulnik, B. (2004) La construcción de la resiliencia en el transcurso de las relaciones precoces. En Cyrulnik & Otros, El realismo de la esperanza. Barcelona: Gedisa.
- Góngora, V. (2007) La autoestima. En Casullo, M, Prácticas en Psicología Positiva. Buenos Aires. Lugar.

6.2 Psicología Positiva y Educación.

- Vázquez, Silvia Gabriela "Convivir en el aula: Aportes de la psicología positiva" (En prensa, 2017)
- Seligman, M (1995) Niños Optimistas. Grijalbo. Barcelona. Cap. 6 y 10.
- Palomera Martin, R. (2009) Educando para la felicidad. En Fernández-Abascal Coordinador, Emociones Positivas. Madrid: Pirámide.

6.3 Psicología Positiva y Organizaciones

- Csikszentmihalyi, M. (2003). Fluir en los negocios. Kairós. Barcelona. Cap. 3: La felicidad en acción. Cap. 5: Por qué no fluimos en el trabajo. Cap. 9: El futuro de los Negocios
- Frey, D., Jonas E., y Greitemeyer., T (2007). La intervención como herramienta esencial para una psicología del potencial humano: ejemplos del cambio y de la innovación en las



organizaciones. En Aspinwall, L., y Staudinger, U. Psicología del Potencial Humano. Barcelona. Editorial Gedisa.

- Kouzes, J. Posner, B. El desafío de Liderazgo. Granica. Buenos Aires. Cap. 1: Las prácticas y compromisos del liderazgo ejemplar. Cap. 7: Fomentar la Colaboración: Promover metas cooperativas y confianza mutua.
- Page, N., Govindji, R., Carter, D., Linley, A. (2008). Gestión positiva de los recursos humanos: Aplicaciones de la Psicología Positiva a lo largo del ciclo vital del trabajador. En Psicología Positiva Aplicada de Vázquez C., Hérvas G. (2008) Bilbao. Desclée de Brouwer.
- Salanova, M. Psicología Organizacional Positiva. En Palací Descals, F. Psicología de la Organización. Pearson. Prentice House.
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables: una aproximación desde la Psicología Positiva. En Psicología Positiva Aplicada de Vázquez C., Hérvas G. (2008) Bilbao. Desclée de Brouwer.

Parte III: Psicología Positiva Aplicada

1. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con pacientes adultos

- Tarragona Sáez, M. (2010) Psicología Positiva y Psicoterapia. En Castro Solano, A. (Comp.) Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires. Paidós.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008) Psicología Positiva Aplicada. Cap. 5 y 6. Bilbao. Desclée de Brouwer.
- <https://ggia.berkeley.edu/>: sitio de la Universidad de Berkeley con ejercicios prácticos validados.
- <https://positivepsychologyprogram.com/happiness-activities-exercises-tools/#techniques>: sitio con información teórica y ejercicios de psicología positiva para diferentes ámbitos.

2. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con Familias

- Conoley, C. and Conoley, J. (2009) Positive Psychology and Family Therapy. (Apunte con traducción de la docente a cargo).

3. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con personas con enfermedad física. Crecimiento en adversidad.



- Botella, C.; Baños, R.; Guillén, V., (2008) Una propuesta de tratamiento para los trastornos adaptativos: creciendo en la adversidad En Vázquez, C y Hervás, G. (Eds.) Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Desclée De Broker.
- Fernández Castro, J.; (2009) Alegría en la adversidad. El análisis de los factores que mantienen las emociones positivas en situaciones aversivas.
- Pérez-Sales, P. (2008) Psicoterapia Positiva en situaciones adversas. En Vázquez, C y Hervás, G. (Eds.) Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Desclée De Broker.
- Vázquez, C. Castilla, C., y Hérvas, G., (2009) Reacciones frente al trauma: vulnerabilidad, resistencia y crecimiento. En Fernández-Abascal (Coordinador), Emociones Positivas. Madrid: Pirámide.

4. Aplicaciones de la PP al trabajo con Grupos

- Wolk, L. (2013) Coaching: el arte de soplar la brasas en acción. Gran Aldea Editores
- Stevens, J. (1992) El darse cuenta. Cuatro vientos editorial

9. Bibliografía General

- American Psychological Association, *Forgiveness: A Sampling of Research Results*, , 59th Annual DPI/NGO Conference United Nations Headquarters, Washington, DC: Office of International Affairs. (2006). Reprinted, 2008.
- Armstrong, T. (1999). *Las inteligencias múltiples en el aula*. Buenos Aires: Manantial.
- Brown, Brené (2016) *El poder de ser vulnerable*. Ed. Urano.
- Buceta, J. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Ed. Dykinson.
- Buda, (2005). *Las cuatro nobles verdades*. Buenos Aires. Ed. Longseller.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Paidós. Barcelona.
- Castro Solano, A. (Comp.) (2010) *Fundamentos de Psicología Positiva*. Buenos Aires. Paidós.
- Casullo M. y otros. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Lugar Editorial. Buenos Aires.
- Conoley, C. y Conoley, J. (2009). *Positive Psychology and Family Therapy*. Published by John Wiley & Sons, Inc, Hoboken, New Jersey.
- Corkille Briggs, D. (2000) *El niño feliz. Su clave psicológica*. Barcelona: Gedisa.
- Csikzentmihalyi, M. (2000). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós. Barcelona.
- Cyrulnik, B. & Otros (2004) *El realismo de la esperanza*. Barcelona: Gedisa.



- Dalai Lama, (2005) *El Arte de la Compasión*. Buenos Aires: De Bolsillo.
- Dalai Lama, (1999) *El Arte de la Felicidad*. Buenos Aires: Grijalbo.
- Enright, R.D. (2001) *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: American Psychological Association. Fernández-Abascal, E. (2009). *Emociones Positivas*. Pirámide. Madrid.
- Fernández Abascal, E. comp. (2009). *Emociones Positivas*. Ediciones Pirámide. Madrid.
- Gardner, H. (1995) *Inteligencias múltiples, la teoría en la practica*. Barcelona: Paidós.
- Goleman, D. (1995) *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Vergara.
- Grotberg, E. (2006). *La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa.
- Isanta, L. (2018) *Apreciatividad*. Ed. Granica
- Jamut, G. E., (2009) *El Perdón de corazón, clave de paz*. Buenos Aires: San Pablo
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con Plenitud las crisis: Como utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Editorial Kairos. Barcelona.
- Lyubomirsky, S. (2008) *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*. Buenos Aires: Urano.
- Magyar-Moe, J. (2009) *Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions*. Elsevier. Oxford.
- Manciaux, M. (2003) *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Paidós. Buenos Aires.
- Paramahansa Yogananda (2001) *La Ciencia de la Religión*, Ed. Kier.
- Pennebaker; J (1997) *El arte de confiar en los demás*. pág. 275- 288. Buenos Aires: Alianza Editorial.
- Satir, V. (1998) *En contacto íntimo*. Madrid: Ediciones Neo-Person
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara. Barcelona.
- Seligman, M. (2005) *Niños optimistas*. Grijalbo. Barcelona.
- Schucman, H. (1999). *Un Curso de Milagros*. California: Ed. Foundation for Inner Peace.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional en los niños*. Barcelona: Ediciones B.
- Steindl- Rast, D. (2016) *Detenemos. El primer paso a la gratitud*. Edición Personal. Buenos Aires
-
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008) *Psicología Positiva Aplicada*. Desclée De Brouwer. Bilbao.



- Vázquez, C. y Hervás G. (2009). *La ciencia del bienestar*. Madrid: Editorial Alianza.
- Vopel, K. (2005). *Praxis de la Psicología Positiva*. Editorial CCS. Madrid.
- Vopel, K. W. (2006). *Psicología Positiva en primaria*. Colección Animación de grupos Nº 24. Madrid: Ed. CCS.
- Weiner, E., (2009) *La Geografía de la felicidad: un viajero en busca del país más feliz de la tierra*. Barcelona: Grijalbo.
- Worthington, E., Jr., Forgiveness and Justice, The Power of Forgiveness by Journey Films, www.journeyfilms.com.