



**Universidad del Desarrollo**  
Facultad de Psicología  
Servicio de Psicología Integral

## **Curso**

# **Psicología Positiva y Bienestar: aplicaciones para el desarrollo personal y profesional**

### **PRESENTACION**

La Universidad del Desarrollo se propone a través de este curso, formar un profesional con una mirada amplia e integral acerca de la salud y con herramientas para impactar positivamente el bienestar personal y de otros, basándose en fundamentos teóricos y evidencia científica entregados por la Psicología Positiva.

Si bien existe un reconocimiento de que la salud es más que la ausencia de enfermedad, muchas veces tendemos prioritariamente a enfocarnos en el síntoma, en solucionar problemas, trabajar sobre las debilidades o para mejorar errores. Aunque esta mirada es útil y necesaria, nos impide alcanzar nuestro óptimo potencial y aumentar nuestro bienestar. La Psicología Positiva es una disciplina científica y aplicada relativamente nueva, que se dedica al estudio y práctica del bienestar en individuos, grupos y comunidades, con el objetivo de que las personas logren alcanzar su máximo potencial y florezcan. Trabajar el bienestar personal y el de otros tiene múltiples beneficios, tales como mejorar en el desempeño laboral o académico, predecir una mayor esperanza de vida, mejorar la recuperación de enfermedades, estar asociado a comportamientos saludables e influenciar positivamente el bienestar de otros.

La Psicología Positiva ha generado una gran cantidad de técnicas y herramientas basadas en evidencia científica, para evaluar e incrementar efectivamente los niveles de bienestar. Lo anterior puede ser aplicado en diferentes poblaciones (niños/as, adolescentes, adultos, población clínica y población general) y contextos (personal, educacional, laboral, salud, comunitario). Las aplicaciones comienzan por una práctica personal que fomente el funcionamiento óptimo en uno mismo, para luego avanzar hacia otros ámbitos como la familia y el trabajo. La formación de profesionales con una perspectiva centrada en el óptimo funcionamiento humano permite ampliar y complementar la visión y la práctica de sus campos de expertise. El curso pretende capacitar a profesionales de distintas áreas, provenientes de áreas tales como educadores/as, profesores/as, psicólogos/as, psiquiatras, médicos, trabajadores/as sociales.

### **DOCENTE**

**Daniela Ramírez Durán.** Psicóloga, Universidad de Concepción. Psicóloga Clínica Infanto – Juvenil especialista en Psicoterapia, reconocida por la CONAPC. Master of Applied Positive Psychology, University of Melbourne, Australia. Diez años de experiencia en diseño, aplicación y evaluación de intervenciones y programas terapéuticos y de promoción y prevención en salud mental, a nivel individual y grupal con niños/as, adolescentes y adultos en contextos educacional, clínico y atención primaria en salud.

## OBJETIVOS

### Objetivo General:

Desarrollar conocimientos teóricos y prácticos acerca del bienestar fundamentados desde el campo de la Psicología Positiva, para ser aplicados a los ámbitos personal y profesional

### Objetivos Específicos:

- Comprender definiciones y modelos teóricos sobre bienestar, enmarcados y fundamentados desde la Psicología Positiva
- Identificar y aplicar herramientas para evaluar bienestar
- Conocer y practicar diferentes herramientas y técnicas para promover el bienestar a nivel personal y grupal
- Conocer las aplicaciones de la Psicología Positiva en diferentes contextos profesionales, tales como educación, organizaciones y salud, para promover el Bienestar

## CONTENIDOS

	CONTENIDO
CLASE 1	<p><b><u>PSICOLOGÍA POSITIVA: LA CIENCIA DEL BIENESTAR</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Origen, historia y evolución de la Psicología Positiva</li><li>○ Distinciones para entender el concepto de bienestar</li><li>○ Factores que influyen en el bienestar y su importancia</li><li>○ Definiciones de bienestar y modelos teóricos<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bienestar Subjetivo</li><li>▪ PERMA y las Fortalezas del Carácter</li><li>▪ Estado de Salud Completa</li></ul></li><li>○ Herramientas de evaluación de bienestar<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Escala de Afectos Positivos y Negativos (PANAS)</li><li>▪ Escala de Satisfacción con la Vida (ESV)</li><li>▪ Cuestionario PERMAH</li><li>▪ Cuestionario VIA Fortalezas del Carácter</li><li>▪ Mental Health Continuum Short Form MHC-SF</li></ul></li></ul>

<b>CLASE 2</b>	<p style="text-align: center;"><b><u>ACTIVIDADES PRÁCTICAS Y APLICACIONES</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Actividades prácticas y experienciales <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cultivando emociones positivas</li> <li>▪ Explorando fortalezas y valores</li> <li>▪ Promoviendo relaciones interpersonales positivas</li> <li>▪ Encontrando propósito y significado</li> </ul> </li> <li>○ Aplicaciones en contextos educacionales</li> <li>○ Aplicaciones en contextos laborales (organizaciones y salud)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b><u>DESAFÍOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>EVALUACIÓN</u></b></p>
----------------	---

### **METODOLOGÍA**

- Clases expositivas
- Ejercicios experienciales
- Actividades prácticas individuales y grupales

### **REQUISITOS APROBACION Y CERTIFICACION:**

Para recibir certificado de aprobación, el alumno debe cumplir con todos los siguientes requisitos:

- Asistencia mínima de 85% a las clases.
- Obtención de nota igual o superior a 4,0 en evaluación final, que pudiera realizarse fuera del horario de las clases.

### **INFORMACIÓN GENERAL**

**Dirigido a:** Psicólogos, Profesores de Enseñanza Básica y Media, Profesores Diferenciales, Educadores de Párvulo, Orientadores, Trabajadores Sociales, Médicos, Enfermeras, Psiquiatras, Fonoaudiólogos, Terapeutas Ocupacionales, Kinesiólogos, Nutricionistas.

Duración: 16 horas cronológicas presenciales

### **Fechas y Horario de Clases:**

	<b>FECHA</b>	<b>HORARIO</b>
<b>CLASE 1</b>	Viernes 24 de agosto	09:30 a 18:10 Hrs.
<b>CLASE 2</b>	Sábado 25 de agosto	09:30 a 18:10 Hrs.

**Arancel:** \$180.000

**Formas de pago:** Efectivo. Tarjetas bancarias hasta 3 cuotas precio contado, o cantidad de cuotas de acuerdo a convenio con institución bancaria y 3 cheques (al día, 30 y 60).

**Descuentos:** Inscripciones previas al 10 de Agosto de 2018, 15% descuento profesionales UDD y 10% descuento profesionales otras casas de estudio.

**La Universidad del Desarrollo, se reserva el derecho de no dictar el presente programa en caso de no contar un número mínimo de participantes.**

### **CUPOS LIMITADOS**

#### **Información e Inscripciones:**

Mc- Iver 1668, Concepción. Fono – Fax: (56-041) 2520800 / 2520603.

Correo Electrónico: [mnetz@udd.cl](mailto:mnetz@udd.cl) / [mcariaga@udd.cl](mailto:mcariaga@udd.cl)

<http://www.psicologia.udd.cl>