



# Formación en Psicología Positiva

## 1. Fundamentos

En la última década 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. Este movimiento, que todavía está en sus inicios y que viene creciendo en todo el mundo, cuenta cada día con más estudios e investigaciones, desarrollos y aplicaciones en diversos campos.

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.

En los últimos tiempos se han llevado a cabo no sólo investigaciones básicas sobre estos temas, sino también se van desarrollando intervenciones y aplicaciones surgidas a partir de los estudios de la Psicología Positiva, tanto en el campo de la psicoterapia, como en la educación y en las instituciones.

## 2. Objetivos

Se espera que al finalizar la formación los profesionales:

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

- Amplíen la mirada para ver los aspectos positivos de los procesos humanos.
- 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 especial énfasis en el trabajo vivencial, mediante ejercicios participativos, dinámicas y técnicas de trabajo grupal.

#### **Evaluación**

Será mediante la escritura de una monografía al finalizar el curso.

#### **Duración**

La formación dura un año lectivo, organizada en dos cuatrimestres.

### **4. Ejes temáticos**

#### **Parte I:**

Fundamentos e Historia de la Psicología Positiva

#### **Parte II:**

Temas de Psicología Positiva

#### **Parte III:**

Psicología Positiva Aplicada

### **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
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 pacientes niños y adolescentes

3. Aplicaciones de la PP a la psicoterapias con familias
4. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con pacientes con enfermedades físicas
5. Aplicaciones de la PP a la Psicología aplicada al deporte
6. Psicología Positiva y Economía
7. Psicología Positiva y Praxis médica

## **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. Diez años de evolución de la Psicología Positiva y su posible futuro.

### **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.

#### **3.2.1 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.

#### **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.

#### **3.3 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, tipos 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**

Fundamentos y medios creativos. 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. Escritura y simbolización. 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.

## **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. 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.

### **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**

Intervenciones desde la Psicología Positiva. La Psicología Positiva como orientación general para la psicoterapia. Objetivos a la hora de intervenir desde la Psicología Positiva. Intervenciones y actividades basadas en la evidencias.

### **2. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con niños y adolescentes**

Breve introducción a la clínica con niños. Adaptaciones a implementar. Conceptualización de casos. Identificación de recursos del paciente y su familia. Fortalezas a identificar según diversos diagnósticos. Intervenciones clínicas para el desarrollo de las capacidades, recursos y fortalezas en niños y adolescentes.

### **3. 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.

### **4. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con personas con enfermedad física**

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.

## **5. Aplicaciones de la PP a la Psicología aplicada al deporte**

Psicología aplicada al deporte. Psicología del deporte. Psicodeportología. Código de ética psicodeportológico. Interdisciplinariedad. Rol del psicólogo aplicado al deporte. Ámbitos de intervención. Factores psicológicos intervinientes en la práctica deportiva. Sinergia en el deporte. Intervenciones positivas: casos prácticos.

## **6. Psicología Positiva y Economía**

La fertilización cruzada entre la economía y la psicología. Los premios Nobel Gary Becker (*Tratado sobre la familia*) y Vernon Smith (*Economía experimental*). La vinculación entre conceptos estudiados por la teoría económica y la Psicología Positiva. Inteligencia emocional y frontera de posibilidades de producción: FPP. Capital psíquico y propensión al riesgo. Ocio como inversión. La voluntad como activo estratégico. Felicidad bruta interna versus producto bruto interno.

## **7. Psicología Positiva y Práctica médica**

Posibles aplicaciones de la Psicología Positiva en la práctica clínica. Efecto Placebo y Efecto nocebo. El Error de Descartes. De la Medicina “alternativa” a la medicina “complementaria”. Los límites de la alopátia. Psiconeuroinmunoendocrinología. Medicina holística. Relación médico paciente. El poder de las palabras. Teoría del observador.

## **6. Dirigido a**

Profesionales de la Psicología, Medicina, Educación, Ciencias Sociales, Empresariales, de la Salud y de otros campos que estén interesados en la Psicología Positiva.

## **7. Docente a cargo**

Dr. Javier Martín Camacho

## **8. 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.
- 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: Paidos.
- 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.
- 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.
- 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 N° 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](http://www.journeyfilms.com).

## **Bibliografía Específica:**

### **Parte I:**

#### **Fundamentos e Historia de la Psicología Positiva**

##### **2. 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**

##### **7. Bienestar psicológico**

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

##### **8. 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.

## **9. 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.

#### **3.3.1 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.

#### **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, N° 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.

#### **3.4 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.

## **10. Rasgos Positivos.**

### **4.3 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.

### **4.4 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.

## **11. Vínculos Positivos. Emociones y temáticas asociadas a la conducta pro-social y a la felicidad.**

### **5.3 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.

### **5.4 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.
- Fredrickson, 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.
- Seligman, M. (2005). La Auténtica Felicidad. SA: Capítulo 9. Ediciones Byblos.

### **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.

## **12. 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.**

- Lyubomirsky, S. (2008) La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar. Buenos Aires: Urano. Capítulo 1.
- Palomera Martin, R. (2009) Educando para la felicidad. En Fernández-Abascal Coordinador, Emociones Positivas. Madrid: Pirámide
- Seligman, M. (1995) The Optimistic Child. New Cork: Harper.  
Bibliografía Complementaria:
- Vázquez, C. & Hervas, G. (Eds.) (2008). Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Desclée de Brouwer. Capitulo 10
- Vopel, K. W. (2006). Psicología Positiva en primaria. Colección Animación de grupos N° 24. Madrid: Ed. CCS.

### **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**

#### **8. 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.

#### **9. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con niños y adolescentes**

- Bunge, E., Gomar, M., Mandil, J. (2009) Terapia Cognitiva con niños y adolescentes. Aportes Técnicos. Buenos Aires: Akadia. Segunda Edición.
- Hernangómez, L., Vázquez, C., Hervás, G. (2009) El paisaje emocional a lo largo de la vida, en La ciencia del bienestar de Vázquez y Hérvas. Alianza. Madrid
- Seligman, M. (1995) The Optimistic Child. Harper. New York
- Seligman, M. (2005) La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B. Capítulo 9: Sus fortalezas personales.
- Shapiro, L. (1997). La inteligencia emocional en los niños. Barcelona: Ediciones B.
- Vopel, K. W. (2006). Psicología Positiva en primaria. Colección Animación de grupos Nº 24. Madrid: Ed. CCS.

#### **10. Aplicaciones de la PP a la psicoterapia con personas con enfermedad física**

- 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 Hervas, G., (2009) Reacciones frente al trauma: vulnerabilidad, resistencia y crecimiento. En Fernández-Abascal (Coordinador), Emociones Positivas. Madrid: Pirámide

### **11. Aplicaciones de la PP a la Psicología aplicada al deporte**

- Buceta, J. (1996). Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación. Capítulo 1. Ed. Dykinson.
- Grabin, L. & Fryc, V. (2004). Revisado por Guiliani, M. (2007). Psicología aplicada al deporte. Material de Cátedra UCA. Curso de extensión 2009.
- Grotberg, E. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades. Capítulo 1. Barcelona: Gedisa.
- Jugo, T. (2009). Implicaciones y explicaciones de la Psicología Positiva en la Psicología aplicada al deporte. Ficha para la Fundación Foro.
- Melillo, A. & Estamati, M. & Cuestas, A. (2006). Algunos fundamentos psicológicos del concepto de la resiliencia. En: Melillo, A. & Suárez Ojeda, E. (comp.), (2006). Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas. Buenos Aires: Paidós.
- Vega Marcos, R. & García Ucha, F. (2008). Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo. Cap. 1 y 2. Material de Cátedra UAM. Master en alto rendimiento deportivo. Recuperado el 24 de Febrero de 2009, de <http://www.emagister.com/master-alto-rendimiento-deportivo-cursos-2468341.htm>.
- Verdinelli, S. & Díaz-Lázaro, C. (2009). Hacia una práctica diagnóstica positiva y contextualmente sensible. *Psicodebate*, 10, 173-190.

### **12. Psicología Positiva y Economía**

- Cowen, T. *Los neuroeconomistas comenzaron a estudiar las emociones y las conexiones cerebrales para descubrir cómo piensan los inversores*. Publicado en La Nación, 30 de abril de 2006.
- Peraíta de Grado, C. *El enfoque económico del comportamiento humano*. El País, 29 de octubre de 1992.
- Martín Simonetta, *Psicología Positiva: Un Enfoque desde la Economía*, 2010.

### **13. Psicología Positiva y Práctica médica**

- Dobourdiou, M. (2006). La psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) y la Psicoterapia Integrativa PNIE. Una visión y abordaje en salud. Disponible en <http://www.depsicoterapias.com/articulo.asp?IdArticulo=171>
- Martín Díaz, M.D. (2009) Emociones positivas y salud. En Fernández-Abascal, Coordinador, Emociones Positivas. Madrid: Pirámide.

- Pérez Tamayo, R. (1999) La transformación de la medicina. Disponible en <http://www.letraslibres.com/index.php?art=6016>
- Remor, E. (2008). Contribuciones de la Psicología Positiva al ámbito de la Psicología de la salud y Medicina Conductual. En Vázquez, C y Hervás, G. (Eds.) Psicología Positiva Aplicada . Bilbao: Desclée De Broker.
- Wolfson, M. (2000) Un programa para reducir el estrés. Entrevista a Jon Kabat-Zinn. Revista Uno mismo. Nro. 205.