

Dirigido a

Estudiantes de la rama sociosanitaria, grados medios y a cualquier persona que quiera incrementar su nivel de conocimiento acerca de la psicología positiva.

Requisitos de acceso

Se necesita un mínimo de conocimiento en el manejo del ordenador

Requisitos para la obtención del diploma o certificado

Asistencia al 80% del total de horas del curso y realización de una prueba evaluativa a propuesta del profesorado.

Importe

40 euros

Lugar de realización

Sede Universitaria de Villena (C/La Tercia nº 12)

Información y matrícula

Sede Universitaria de Villena
C/La Tercia nº 12-Tfno: 966150848
web.ua.es/es/seus/villena



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

LA PSICOLOGÍA POSITIVA: UN NUEVO ENFOQUE PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

Del 27 de enero al 10 de febrero de 2017

Sede Universitaria de Villena

Horario : viernes (de 16.00 a 20.00 h)

y sábados (de 9.00 a 13.00 h)



2 créditos
(válidos tanto para
grados como para
titulaciones a extinguir)


SUV
SEDE UNIVERSITARIA DE VILLENA



M.I. AYUNTAMIENTO DE
VILLENA

VILLENA
FORTALEZA MEDITERRÁNEA

SANamente
FUNDACIÓN

Objetivos del curso

- Adquirir conocimientos acerca de lo que es y lo que no es la psicología positiva.
- Aprender a identificar y manejar las emociones que experimentamos
- Conocer cuáles son nuestras fortalezas
- Aprender a utilizar y a potenciar las fortalezas en el día a día
- Mejorar la calidad de vida

Programa

MÓDULO 1

“La psicología positiva, un nuevo enfoque para el crecimiento personal” (4 horas)

En este módulo veremos qué es y que no es la psicología positiva, veremos también los tres pilares en los que se sustenta la disciplina y se reflexionará sobre la psicología convencional versus la psicología positiva”

Se hará un repaso a los autores que han iniciado la disciplina y se realizará ya alguna dinámica relacionada con la psicología positiva.

MÓDULO 2

“Identificación y manejo de emociones” (4 horas)

En este módulo se trabajará todo lo que tiene que ver con la identificación de emociones y el manejo de las mismas. Emociones negativas y emociones positivas y además se relacionaran con el pasado, presente y el futuro. También en este módulo realizaremos dinámicas que tienen que ver con el manejo de emociones.

MÓDULO 3

“Desarrolla tus fortalezas e incrementa tu bienestar” (4 horas)

En este módulo realizaremos el cuestionario VIA de Seligman. Este cuestionario identifica 24 fortalezas. Una vez los alumnos tengan contestado este cuestionario e identificadas sus fortalezas se verá la forma de ponerlas en práctica de forma diferente a como lo están haciendo a través de ejercicios prácticos. Las 24 fortalezas que identifica el cuestionario son las siguientes:

Virtudes y Fortalezas:

- SABIDURÍA Y CONOCIMIENTO: curiosidad, amor por el conocimiento, juicio crítico, ingenio y perspectiva
- VALOR: valentía, perseverancia e integridad
- HUMANIDAD Y AMOR: bondad, capacidad de amar e inteligencia social
- JUSTICIA: ciudadanía, imparcialidad y liderazgo
- TEMPLANZA: autocontrol, prudencia y humildad
- TRASCENDENCIA: Disfrute de la belleza y la excelencia, gratitud, optimismo, espiritualidad y perdón

MÓDULO 4

“Desarrolla tus fortalezas e incrementa tu bienestar II” (4 horas)

Este módulo es una continuación del anterior pero nos centraremos en las principales áreas de estudio de la psicología positiva y en el fomento de dichas áreas, son las siguientes:

- Optimismo
- Felicidad
- Resiliencia y crecimiento postraumático
- Creatividad
- Flow (fluir)
- Humor

MÓDULO 5

“Técnicas para incrementar el bienestar personal: cartas de agradecimiento, lista de placeres, técnica meta racimo etc.” (4 horas)

En este último módulo trabajaremos técnicas ya específicas de la psicología positiva, son técnicas que nos van a ayudar a incrementar el bienestar personal. Este módulo será totalmente práctico y trabajaremos las cartas de agradecimiento, las listas de placeres, las listas de valores, los alumnos trabajarán en un plan de acción relacionado con un objetivo que se planteen y aplicaremos la técnica meta racimo para ir consiguiendo dicho objetivo.