

Mar del Plata, 22 de junio de 2021.-

RESOLUCIÓN DEL RECTORADO N° 340/21

VISTO:

La nota presentada por el Sr. Decano de la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad FASTA y el Director General del Centro de Capacitación de la Universidad FASTA (CECAUF) por la cual solicita la aprobación del curso de extensión *Curso de Psicología positiva: Herramientas para potenciar tu bienestar personal y laboral*; y

CONSIDERANDO:

Que se han expedido la Sra. Secretaria General y el Vicerrector Académico;

Que, en función de lo relacionado precedentemente, la propuesta ha cumplido con los trámites y recaudos internos de contralor y aprobación;

Por ello y en uso de las facultades que le confiere el Estatuto Universitario,

**EL RECTOR DE LA UNIVERSIDAD FASTA
DE LA FRATERNIDAD DE AGRUPACIONES SANTO TOMÁS DE AQUINO**

RESUELVE:

Artículo 1°.- APROBAR el curso de extensión *Curso de Psicología positiva: Herramientas para potenciar tu bienestar personal y laboral*, bajo la modalidad a distancia, con una duración de 24 horas reloj, de conformidad con la propuesta presentada por el Sr. Decano de la Facultad de Ciencias Económicas y el Director General del Centro de Capacitación de la Universidad FASTA (CECAUF), que obra como ANEXO de la presente Resolución.-

Artículo 2°.- Dese a conocer, entréguese copia a los interesados y archívese.



PROF. MARCELA S. GRECA DE DIACIAGLIA
SECRETARIA GENERAL
UNIVERSIDAD FASTA



DR. JUAN CARLOS MENA
RECTOR
UNIVERSIDAD FASTA

ANEXO RESOLUCIÓN DEL RECTORADO N° 340/21

Curso de Extensión: “Curso de Psicología positiva: Herramientas para potenciar tu bienestar personal y laboral”

Justificación

La psicología positiva es la ciencia que estudia las experiencias y rasgos positivos de las personas y las organizaciones, aplicando métodos eficientes para mejorar el bienestar individual y grupal. Su fundamento se centra en potenciar las fortalezas y virtudes humanas.

Esta ciencia se asienta en cinco pilares: emociones positivas, relaciones positivas, el fluir, el sentido de la vida y la celebración de logros, los cuales se dirigen y contribuyen a planificar la integralidad de la persona.

El ser humano requiere de competencias que le permitan desarrollarse plenamente y disfrutar de lo que hace cotidianamente. Esto repercute directamente en acciones consecuentes como tomar las riendas de su vida, ejercer el liderazgo positivo en las distintas organizaciones, colaborar en el desempeño de las personas que la rodean, entre otros. Todo esto tendrá impacto en su satisfacción personal, su motivación y su formación como persona optimista.

La psicología positiva busca desarrollar en un mayor porcentaje las capacidades y fortalezas, experimentando un crecimiento desde un estado de normalidad a un desempeño óptimo desde el análisis y creación de lo positivo.

El principal objetivo de este curso es brindar herramientas de la psicología positiva que permitan a la persona desenvolverse de una forma óptima en todos los aspectos de su vida.

Objetivos

Este curso brinda herramientas para:

- Mejorar la calidad de vida personal a través del desarrollo de las herramientas de la psicología positiva
- Conocer y optimizar las fortalezas individuales y grupales.
- Favorecer la búsqueda de satisfacción personal mediante el desarrollo de los pilares de la psicología positiva.

Destinatarios

- Integrantes de organizaciones que deseen aprender a optimizar sus cualidades personales y potenciar sus talentos para alcanzar la plenitud en las distintas áreas de su vida.
- Estudiantes y profesionales de carreras universitarias que tengan como implicancia laboral el bienestar de la persona.

Requisitos de admisión

Sin requisitos de ingreso

Requisitos para obtener certificación:

Los alumnos deberán acreditar la realización de los trabajos prácticos de cada módulo y el trabajo final integrador.

Programa y contenidos mínimos

- **MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA.** Bases y fundamentos. Desarrollo histórico. Autores modernos: Martin Seligman y Tal Ben Shahr. PERMA: los 5 pilares de la psicología positiva.
- **MÓDULO 2: EMOCIONES POSITIVAS Y FLOW.** Inteligencia emocional, rueda de las emociones y Resiliencia. Teoría del flow: herramientas para discernirlo y aplicarlo en la vida y en las organizaciones.
- **MÓDULO 3: RELACIONES INTERPERSONALES.** Bases para las instituciones positivas. Comunicación: saber escuchar, saber hablar y saber dar feedback. Asertividad. Sinergia. Personas tóxicas y personas vitamina.
- **MÓDULO 4: PROPÓSITO Y CELEBRACIÓN.** Propósito de vida y misión personal. Las celebraciones me ayudan a ser feliz. Herramientas de gestión de organizaciones positivas.

Metodología y descripción de actividades de aprendizaje

El Curso es totalmente a distancia, el alumno se inscribe y recibe un usuario y contraseña que le permite acceder a la plataforma virtual donde se desarrollan todos los contenidos.

El mismo está dividido en 4 módulos, cada uno cuenta con material de lectura teórico para descargar, videos con desarrollo de los temas por parte del docente y material de apoyo como enlaces a artículos, vídeos de dominio público y bibliografía que permiten al alumno aprender a su ritmo, manejando sus tiempos.

Al finalizar cada módulo el alumno realizará una autoevaluación que deberá ser aprobada para avanzar al módulo siguiente.

El docente irá evaluando a los alumnos a través de éstas actividades, y los acompañará atendiendo las consultas particulares a través de mensajería interna y foros de consultas.

Bibliografía básica

- Frankl, Víctor (1962). *“El hombre en busca de sentido”*. Editorial Herder
- Covey, Stephen (1989) *“Los siete hábitos de las personas altamente efectivas”*. Editorial revisada y actualizada Paidós
- Aristóteles (1985) *“Ética nicomaquea”*. Editorial Gredos.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1997) *“FLUIR: la psicología de la felicidad”*. Editorial: Kairós
- Maxwell, John (2000). *“El lado positivo del fracaso”*. Editorial Caribe
- Seligman, Martín (2002) *“La auténtica felicidad”*. Editorial B de Bolsillo (Ediciones B)
- Cyrulnik, Boris (2006). *“La resiliencia: desvictimizar la víctima”*. Editorial Feriva
- Tal Ben-Shahar (2011) *“Practicar la felicidad”*. Editorial Plataforma.
- Peterson, Jordan B. (2012) *“12 reglas para vivir: el antídoto para el caos”*. Editorial Planeta
- Bachrach, Estanislao (2012) *“Ágilmente: Aprendé cómo funciona tu cerebro para potenciar tu creatividad y vivir mejor”*. Editorial DeBolsillo
- Zuazua, Alberto (2012) *“La felicidad sostenible”*. Editorial Paidós Contextos
- Havard, Alexandre (2012) *“La dieta interior”*. Editorial Ediciones Rialp S.A
- Santandreu, Rafael (2015) *“Los lentes de la felicidad”*. Editorial Grijalbo
- Rojas, Enrique (2016) *“5 consejos para potenciar la inteligencia”*. Editorial Temas de hoy
- Rojas, Estape, Marian (2018) *“Cómo hacer que te pasen cosas buenas”*. Editorial S.L.U. Espasa Libros.
- Gawdat, Mo (2018) *“El algoritmo de la felicidad”*. Editorial Zenith

Evaluación de los aprendizajes

Durante la cursada, al finalizar cada módulo, el alumno deberá resolver cuestionarios de autoevaluación que le permitan afianzar el aprendizaje del módulo que esté cursando para poder avanzar con el siguiente. Los mismos deben ser aprobados con el 60%.

Aprobadas todas las instancias parciales, el alumno deberá aprobar un trabajo final integrador que aborda los contenidos desarrollados.