

Programa Curso de Psicología Positiva: fundamentos y aplicaciones

Directores:

Prof. Lic. Silvia Elizabeth ARANDA CORIA

Lic. Marcelo Carlos CAPUTO

Carga horaria: 18hs

Duración: 6 semanas

Temas:

- Antecedentes y fundamentos teóricos de la Psicología Positiva
- Teorías de la Felicidad
- Bienestar psicológico
- Modelo PERMA
- Emociones Positivas
- Desarrollo y clasificación de Fortalezas y virtudes
- Experiencias óptimas del flujo - Flow
- Mindfulness fundamentos de la atención plena. Aspectos esenciales y beneficios de la práctica.
- Directrices generales para intervenciones positivas en diferentes contextos