



## DIPLOMATURA EN PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA

Certifica: Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES)

Modalidad: "A distancia".

Extensión: 8 semanas.

Profesores: Lic. Vanessa Eustache.

### CONTENIDOS:

- Antecedentes de la Psicología Positiva. Historia, definición conceptual y objetivos de la PP.
- Enfoque salugénico. Pilares de la PP. Vías de acceso a la Vida Plena.
- Rasgos Positivos. Fortalezas y Virtudes. Clasificación. Inventario.
- Bienestar. Teorías sobre el bienestar.
- Optimismo. Actividades prácticas del ejercicio del optimismo. Mindfulness - Conciencia plena
- Teoría de las emociones. Efectos de las emociones positivas.
- Emociones Positivas orientadas al pasado, orientadas al presente y orientadas al futuro.
- Pensamientos positivos. Relaciones con otros paradigmas. Integración con la Terapia Cognitiva.
- Fluir. Gratitud. Actividades prácticas de la gratitud.
- Perdón. Actividades prácticas del perdón.
- Humor. Inteligencia Emocional. Calidad de Vida. Instituciones positivas.
- Psicoterapia Positiva. Objetivos. Abordaje. Resumen de conceptos e integración.
- Abordaje de la depresión desde la PP. Descripción del protocolo. Resultados de investigaciones.