
	FORMATO MICROCURRÍCULO	ST-DOC-01-E-01-F01
		Versión 1
		26/07/2021

FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE DERECHO

- I. **ÁREA DE CONOCIMIENTO: ELECTIVAS**
- II. **CICLO:** _____ **COMPONENTE:** _____
- III. **IDENTIFICACIÓN**

NOMBRE DE LA ASIGNATURA O EL MÓDULO	CÁTEDRA DE LA FELICIDAD	
CÓDIGO		
SEMESTRE	PRIMERO	
NIVEL DE FORMACIÓN	Técnico Profesional	
	Tecnológico	
	Pregrado	X
	Especialización	
	Especialización Médico- Quirúrgica	
	Maestría	
INTENSIDAD HORARIA SEMANAL	Doctorado	
	Horas con acompañamiento directo del docente	2
	Horas de trabajo independiente	4
Nº DE CRÉDITOS ACADÉMICOS	2	
PRERREQUISITOS		
CORREQUISITOS		
MODALIDAD	Presencial	X
	Virtual	
	A distancia	
	Dual (mixto)	
	Integración de modalidades	
TIPO DE ASIGNATURA	Teórica	
	Práctica	
	Teórico-práctica	X
DOCENTE(S)	MARILYN VANEGAS GARCÍA	
FECHA DE ACTUALIZACIÓN	11 DE JULIO DE 2022	

	FORMATO MICROCURRÍCULO	ST-DOC-01-E-01-F01
		Versión 1
		26/07/2021

IV. JUSTIFICACIÓN
<p>La Asamblea General de la ONU, en la resolución 66/281 del 12 de julio de 2012, decretó el 20 de marzo como el Día Internacional de la Felicidad, para reconocer la relevancia de la felicidad y el bienestar como aspiraciones universales de los seres humanos y la importancia de su inclusión en las políticas de gobierno (ONU,2012). En esta línea y en consonancia con las tendencias mundiales, la Facultad de Derecho de la Universidad Libre ofrece esta asignatura Electiva para promover en los estudiantes de las diferentes facultades de la Universidad el fortalecimiento de las emociones positivas y las virtudes necesarias para llevar una vida plena en aras de la construcción de paz, a partir de los estudios de la ciencia de la felicidad.</p>
V. OBJETIVOS
<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Potenciar el desarrollo personal y social de los estudiantes, mediante la comprensión de las teorías de la Psicología Positiva y la aplicación de estrategias que fomenten la felicidad y el desarrollo de fortalezas y virtudes en la vida cotidiana y profesional.</p>
<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplicar las herramientas de la Psicología Positiva para potenciar la felicidad a partir de la reflexión de las principales teorías (Bienestar, Tres vías, Fluir). ➤ Identificar las fortalezas y virtudes propias, a partir de la aplicación del test VIA (Virtues In Action). ➤ Desarrollar las fortalezas y virtudes del carácter mediante el aprendizaje de técnicas específicas. ➤ Establecer rutinas cotidianas para el fortalecimiento de la felicidad según las técnicas aprendidas en el curso.
VI. COMPETENCIAS
<p>Cognitivas: Comprende los conceptos, temáticas y discusiones relacionadas con la aplicación de las técnicas de la psicología de la felicidad.</p> <p>Procedimentales: Aplica la comunicación asertiva, emociones positivas e inteligencia emocional en los procesos de interacción.</p> <p>Actitudinales: Fortalece actitudes encaminadas a la búsqueda de la felicidad como un proceso personal y social que impacta en una vida plena en comunidad.</p>



FORMATO MICROCURRÍCULO

ST-DOC-01-E-01-F01

Versión 1

26/07/2021

VII. METODOLOGÍA GENERAL

TRABAJO PRESENCIAL

- Exposición magistral del docente
- Talleres de presaberes
- Aplicación de escalas de las emociones positivas.

TRABAJO INDEPENDIENTE

- Videos para ver en casa y desarrollar actividades en clase.
- Práctica de escritura “Cuaderno de la Felicidad” donde irán aplicando las técnicas aprendidas en clase.
- Lecturas de apoyo.
- Realización de Portafolios de la felicidad.

VIII. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS	IX. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	X. RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS
1. Fundamentos de la ciencia de la felicidad. 1.1 Introducción a la Psicología Positiva. 1.2. Antecedentes de la Psicología Positiva y de los estudios de la felicidad.	Exposición magistral de la temática. Análisis y comprensión de textos escritos, mediante mapas de ideas o conceptuales. Respuesta oral y escrita a preguntas acerca de video propuesto.	Reconoce las características distintivas de la Psicología Positiva como ciencia de la felicidad que contribuye con su estabilidad emocional.
2. Bienestar psicológico	Aplicación de test de bienestar psicológico y análisis particular de resultados.	Reconoce las emociones que fortalecen la felicidad en contextos cotidianos
3. Felicidad	Aplicación de test sobre felicidad duradera y análisis particular de resultados.	Aplica las estrategias para fortalecer las emociones positivas que elevan la calidad de vida.



FORMATO MICROCURRÍCULO

ST-DOC-01-E-01-F01

Versión 1

26/07/2021

4. Dinero y felicidad	Análisis, mediante mesa redonda, de video sobre los ganadores de lotería.	Comprende la relación existente entre dinero y felicidad y su incidencia en el desempeño cotidiano.
5. Mindfulness & Saboreo	Práctica guiada de Mindfulness y explicación de aspectos conceptuales.	Realiza una práctica de mindfulness en el momento apropiado sin necesidad de guía.
6. Emociones Positivas	Exposición magistral de la temática. Explicación elaboración de Portafolios.	Identifica las emociones que fortalecen la felicidad.
7. Gratitud	Taller para aplicación de test de gratitud y análisis particular de resultados.	Identifica la gratitud como emoción que fortalece la felicidad. Aplica las estrategias propuestas para fortalecer la gratitud como eje central del aumento de la positividad.
8. Esperanza	Exposición magistral de la temática.	Identifica la esperanza como emoción que fortalece la felicidad y su mantenimiento en el futuro.
9. Optimismo	Seminario-taller fortalecimiento del optimismo.	Identifica el optimismo como emoción que fortalece la felicidad y su mantenimiento en el futuro.
10. Fluir	Práctica guiada de actividad generadora de Flow. Identificación de actividades en las que se fluye.	Reconoce las características del proceso de Flow en el desempeño personal y social.



FORMATO MICROCURRÍCULO

ST-DOC-01-E-01-F01

Versión 1

26/07/2021

11. Resiliencia	Exposición magistral de la temática. Práctica de estrategias en clase.	Reconoce los aspectos que propician un comportamiento resiliente ante la adversidad.
12. Sentido de vida y felicidad	Mesa redonda sobre el libro: <i>El hombre en busca del sentido</i> de Viktor Frankl.	Comprende el concepto de <i>vida con significado</i> como constituyente de felicidad. Diseña un proyecto de vida para conseguir objetivos y metas planteados para el futuro y dar coherencia a la existencia.
13. Fortalezas y virtudes	Exposición magistral de la temática. Taller de aplicación de test VIA y análisis particular de resultados.	Contribuye a la comunidad a partir de la identificación de sus fortalezas y virtudes y puesta en práctica de esas fortalezas y virtudes para ayudar a los otros.
14. Conducta prosocial y felicidad	Exposición magistral de la temática. Análisis de casos de personas con una alta orientación a la conducta prosocial.	Identifica las diferentes conductas prosociales y hace uso de ellas en los diferentes contextos en que se desarrolla el estudiante (familiar, comunitario, estudiantil, etc.) que así lo requieren.
15. Humor	Ejemplos de situaciones de humor y su relación con las funciones del cerebro que se favorecen en este estado.	Reconoce el humor como estrategia de autodistanciamiento ante las dificultades personales en los diferentes contextos en que se desempeña el estudiante (familiar, académico, laboral, etc.).



FORMATO MICROCURRÍCULO

ST-DOC-01-E-01-F01

Versión 1

26/07/2021

<p>16. Calidad de vida</p>	<p>Exposición magistral de la temática.</p> <p>Análisis de videos.</p>	<p>Reconoce los factores que constituyen la calidad de vida como constructo integrador de los contextos de desempeño de los estudiantes.</p> <p>Contribuye al cuidado del planeta al reconocer la relación entre calidad de vida, consumo y medio ambiente desde acciones de consumo responsable, separación de residuos, conductas sustentables.</p>
<p>17. Elaboración y presentación de los portafolios.</p>	<p>Presentación de los portafolios y análisis de la experiencia</p>	<p>Reconoce las emociones positivas vividas como facilitadora de emociones positivas en el presente.</p> <p>Se espera que el estudiante presente cada uno de los portafolios conforme a las instrucciones explicadas en clase y posteriormente relate su experiencia con la elaboración de cada uno de los portafolios.</p>
<p>XI. EVALUACIÓN</p>		
<p>PORCENTAJE</p>	<p>ESTRATEGIAS</p>	
<p>1er. 30%</p>	<p>10% Talleres 20% Actividades de trabajo independiente</p>	
<p>2do. 30%</p>	<p>10% Talleres 20% Actividades de trabajo independiente</p>	
<p>3ro. 40%</p>	<p>20% Portafolios 20% Actividades de trabajo independiente</p>	



FORMATO MICROCURRÍCULO

ST-DOC-01-E-01-F01

Versión 1

26/07/2021

XII. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica

- Ben-Shahar, T. (2011). *Being happy*. McGraw-Hill
- Castro Solano, A. (Ed.). (2014). *Positive Psychology in Latin America*. Springer.
- Casullo, M. M. (2000) Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones, *Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología*. Universidad de Buenos Aires, 8.
- Csikzentmihalyi, M. (2000). *Fluir*. Una psicología de la felicidad. Editorial Kairós.
- Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Editorial Norma.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Vergara.

Bibliografía Complementaria

- Casullo, M. M., (2008) La capacidad para Perdonar. En Casullo, M. M. (Compiladora). *Prácticas en Psicología Positiva*. Lugar Editorial.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (comp.) *Prácticas en Psicología Positiva*. Lugar.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *La atención plena*. Kairós.
- Peterson, C. y Park, N. (2009) El estudio científico de las fortalezas humanas. En Vázquez, C. y Hervás G. *La ciencia del bienestar*. Editorial Alianza.
- Yoffe, L. (2008) Religión, espiritualidad y sentido de la vida en los duelos. En Casullo, M. M. (Compiladora), *Prácticas en Psicología Positiva*. pp. 274 a 284. Lugar Editorial.

Recursos Bibliográficos Virtuales

- Casullo, M. M. (2006). El capital psíquico: Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, (6), 59-72. Disponible en <https://www.palermo.edu/cienciassociales/psicologia/publicaciones/pdf/Psico6/6Psico%2005.pdf>
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). Psicología Positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias psicológicas*, 4(1), 43-56. Disponible en http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000100005&lng=es&tlng=es.



FORMATO MICROCURRÍCULO

ST-DOC-01-E-01-F01

Versión 1

26/07/2021

XII. BIBLIOGRAFÍA

Moyano, N. (2010). Gratitude in Positive Psychology. *Psicodebate*, 10, 103-118. Available at http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/psico10/10Psico_06.pdf

Poseck, V., Carbelo, B., and Vecina, M. (2006). Traumatic experience from Positive Psychology: Resilience and Posttraumatic Growth. *Papeles del Psicólogo*, 27(1):40-49. Available at <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1283.pdf>

DOCENTE

[Signature]
DIRECTOR DEL PROGRAMA



Control de cambios

Fecha de actualización	Descripción de la actualización del Microcurrículo realizado	Responsable	
11/07/2022	El tema de economía de la felicidad se reemplazó por el tema felicidad y dinero. Son similares, pero más pertinente para la población estudiantil.	Marilyn García	Vanegas
11/07/2022	Los temas instituciones positivas y felicidad en el trabajo se integraron en el tema de Flow.	Marilyn García	Vanegas
11/07/2022	Se adicionó a la bibliografía básica el libro El hombre en busca del sentido de Viktor Frankl.	Marilyn García	Vanegas