

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

**FACULTAD DE DERECHO, CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
PROGRAMA DE DERECHO**

I. CICLO: _____ COMPONENTE: ELECTIVAS

II. IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA ASIGNATURA O EL MÓDULO	CÁTEDRA DE LA FELICIDAD	
CÓDIGO		
SEMESTRE	PRIMERO A QUINTO	
N.º DE CRÉDITOS ACADÉMICOS	2	
MODALIDAD	Presencial	X
	Presencial asistida por TIC	
	Virtual	
TIPO DE ASIGNATURA	Teórica	
	Práctica	
	Teórico-práctica	X
DOCENTE	MARILYN VANEGAS GARCÍA	
FECHA DE ACTUALIZACIÓN	3 DE NOVIEMBRE DE 2023	

III. JUSTIFICACIÓN

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 actitudes necesarias para llevar una vida plena en aras de la construcción de nuevas y fortalecidas condiciones de autoestima y de paz social.

IV. COMPETENCIAS

Cognitivas: Comprender los conceptos, temáticas y discusiones relacionadas con la aplicación de las técnicas de la psicología de la felicidad.

Procedimentales: Aplicar la comunicación asertiva, las emociones positivas y la inteligencia emocional en los procesos de interacción.

Actitudinales: Fortalecer actitudes encaminadas a la búsqueda de la felicidad como un proceso personal y social que impacta en una vida plena en comunidad.

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

V. RESULTADOS DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> ○ Aplica estrategias de la psicología positiva para fortalecer las emociones que elevan la calidad de vida. ○ Explica la relación existente entre dinero y felicidad y su incidencia en el desempeño cotidiano, mediante la resolución de casos problemáticos. ○ Aplica estrategias propuestas por las teorías estudiadas, para fortalecer la gratitud, la esperanza y el optimismo como emociones esenciales para el fortalecimiento de la felicidad. ○ Diseña un proyecto de vida en el que incluya acciones que evidencien el concepto de <i>vida con significado</i> como constituyente de la felicidad y de la coherencia en la existencia. ○ Explica los factores que constituyen la calidad de vida personal y de su entorno social y medioambiental, a través del diseño y sustentación oral de portafolios acordados.

VI. METODOLOGÍA GENERAL
<p>TRABAJO PRESENCIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposición magistral del docente • Talleres de presaberes • Aplicación de escalas de las emociones positivas. <p>TRABAJO INDEPENDIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

VII. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS	VIII. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
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
2. Bienestar psicológico	Aplicación de test de bienestar psicológico y análisis particular de resultados

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

VII. CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS	VIII. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE
3. Felicidad	Aplicación de test sobre felicidad duradera y análisis particular de resultados
4. Dinero y felicidad	Análisis, mediante mesa redonda, de video sobre los ganadores de lotería
5. Mindfulness y saboreo	Práctica guiada de Mindfulness y explicación de aspectos conceptuales
6. Emociones Positivas	Exposición magistral de la temática. Explicación de la manera de elaborar los portafolios estudiados.
7. Gratitud	Taller para aplicación de test de gratitud y análisis particular de resultados
8. Esperanza	Exposición magistral de la temática.
9. Optimismo	Seminario y taller sobre el optimismo
10. Fluir	Práctica guiada de actividad generadora de <i>flow</i>
11. Resiliencia	Práctica de estrategias explicadas en clase.
12. Sentido de vida y felicidad	Mesa redonda sobre el libro “El hombre en busca de sentido” de Viktor Frankl.
13. Fortalezas y virtudes	Taller de aplicación de test VIA y análisis particular de resultados.
14. Conducta prosocial y felicidad	Análisis de casos de personas con alta orientación a la conducta prosocial.
15. Humor	Análisis de situaciones relacionadas con el humor y su incidencia en las funciones del cerebro que se favorecen.
16. Calidad de vida	Análisis de videos.

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

IX. EVALUACIÓN	
PORCENTAJE	ESTRATEGIAS
1er. 30%	10% Talleres
	20% Actividades de trabajo independiente
2do. 30%	10% Talleres
	20% Actividades de trabajo independiente
3ro. 40%	20% Portafolios
	20% Actividades de trabajo independiente

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

X. BIBLIOGRAFÍA
<p>Bibliografía Básica</p> <p>Ben-Shahar, T. (2011). <i>Being happy</i>. McGraw-Hill</p> <p>Castro Solano, A. (Ed.). (2014). <i>Positive Psychology in Latin America</i>. Springer.</p> <p>Casullo, M. M. (2000) Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones, <i>Anuario de Investigaciones. Facultad de Psicología</i>. Universidad de Buenos Aires, 8.</p> <p>Csikzentmihalyi, M. (2000). <i>Fluir</i>. Una psicología de la felicidad. Editorial Kairós.</p> <p>Fredrickson, B. (2009). <i>Vida Positiva</i>. Editorial Norma.</p> <p>Frankl, V. (2004). <i>El hombre en busca de sentido</i>. Herder</p> <p>Lyubomirsky, S. (2007). <i>The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want</i>. Penguin Press.</p> <p>Seligman, M. (2003). <i>La auténtica felicidad</i>. Vergara.</p>
<p>Bibliografía Complementaria</p> <p>Casullo, M. M., (2008) La capacidad para Perdonar. En Casullo, M. M. (Compiladora). <i>Prácticas en Psicología Positiva</i>. Lugar Editorial.</p> <p>Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En M. M. Casullo (comp.) <i>Prácticas en Psicología Positiva</i>.</p> <p>Kabat-Zinn, J. (2013). <i>La atención plena</i>. Kairós.</p> <p>Peterson, C. y Park, N. (2009) El estudio científico de las fortalezas humanas. En Vázquez, C. y Hervás G. <i>La ciencia del bienestar</i>. Editorial Alianza.</p> <p>Yoffe, L. (2008) Religión, espiritualidad y sentido de la vida en los duelos. En Casullo, M. M. (Compiladora), <i>Prácticas en Psicología Positiva</i>. pp. 274 a 284. Lugar Editorial.</p>
<p>Recursos Bibliográficos Virtuales</p> <p>Casullo, M. M. (2006). El capital psíquico: Aportes de la Psicología Positiva. <i>Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad</i>. https://www.palermo.edu/cienciassociales/psicologia/publicaciones/pdf/Psico6/6Psico%2005.pdf</p> <p>Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). Psicología Positiva: análisis desde su surgimiento. <i>Ciencias psicológicas</i>. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S168842212010000100005&lng=es&tlng=es.</p> <p>Moyano, N. (2010). Gratitud en la Psicología Positiva. <i>Psicodebate</i>, 10, 103-118. http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/psico10/10Psico_06.pdf</p> <p>Poseck, V., Carbelo, B., y Vecina, M. (2006). La experiencia traumática desde la Psicología Positiva: Resiliencia y Crecimiento postraumático. <i>Papeles del Psicólogo</i>: 27(1):40-49. http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1283.pdf</p>

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

DOCENTE

DIRECTOR DEL PROGRAMA

DECANO

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 Vanegas
11/07/2022	Los temas instituciones positivas y felicidad en el trabajo se integraron en el tema de Flow.	Marilyn Vanegas
11/07/2022	Se adicionó a la bibliografía básica el libro “El hombre en busca del sentido” de Viktor Frankl.	Marilyn Vanegas
03/11/2023	Se ajusta el formato a las nuevas disposiciones institucionales.	Luz Marina Gutiérrez Martínez