

Programa Taller de Ciencia del Bienestar

Descripción

¿Qué es aquello que nos hace felices? es una pregunta natural para el ser humano. Sin embargo, solo recientemente han surgido trabajos científicos que han intentado entender con rigurosidad diversos aspectos relacionados al bienestar, incluyendo a la felicidad. Estos incluyen, entre otros, la identificación de comportamientos que nos llevan a una felicidad sostenida, la identificación de comportamientos que, aunque lo parezcan, no nos hacen felices, y las razones por las cuales al buscar nuestro bienestar, tendemos a elegir acciones que no son efectivas.

Al final de este taller el estudiante podrá identificar y aplicar en su vida herramientas que, con soporte científico, influyen positivamente en el bienestar, además de conocer los problemas y principales conclusiones estudiados por la ciencia del bienestar.

Objetivos de Aprendizaje

1. Conocer los principales temas que se han investigado en el campo de la ciencia del bienestar
2. Comprender por qué algunas acciones culturalmente asociadas a la felicidad no conducen a ella
3. Identificar acciones que conducen a un bienestar sostenido y bajo qué condiciones son efectivas
4. Aplicar herramientas validadas científicamente conducentes al bienestar en diversos contextos.
5. Discutir críticamente resultados de trabajos científicos de la ciencia del bienestar

Contenidos

- Por qué estudiar la ciencia el bienestar
- Cómo los científicos miden el bienestar
- Supuestos y mitos sobre la felicidad
- Posibles errores que cometemos al buscar la felicidad
- Comportamientos y actitudes que según la ciencia conducen al bienestar
- Cómo administrar y enfocar tus recursos para lograr mayor bienestar

Metodología

La metodología de este taller es altamente interactiva, combinando revisión de la literatura existente sobre la ciencia del bienestar, con discusiones grupales y análisis crítico sobre el material revisado en clases.

La invitación es a reflexionar sobre las posibles influencias de los postulados de la ciencia del bienestar en la vida del estudiante y en la sociedad. A través de diversas actividades,

se promoverá que los estudiantes apliquen algunas de las herramientas adquiridas, en sus rutinas personales.

Evaluación

Este taller será evaluado formativamente a través de trabajos de aplicación o “mini ensayos” que incorporen los elementos revisados en clases en relación a la puesta en práctica de las herramientas propuestas por la ciencia del bienestar.

Calendario

Clase	Fecha	Contenido
1	19 agosto	Por qué estudiar la ciencia el bienestar
2	26 agosto	Cómo los científicos miden el bienestar
3	2 septiembre	Supuestos y mitos sobre la felicidad I
4	9 septiembre	Supuestos y mitos sobre la felicidad II
5	23 septiembre	Posibles errores que cometemos al buscar la felicidad I
6	30 septiembre	Posibles errores que cometemos al buscar la felicidad II
7	7 octubre	Posibles errores que cometemos al buscar la felicidad III
8	14 octubre	Comportamientos y actitudes que según la ciencia conducen al bienestar I
9	21 octubre	Comportamientos y actitudes que según la ciencia conducen al bienestar II
10	28 octubre	Comportamientos y actitudes que según la ciencia conducen al bienestar III
11	4 noviembre	Cómo administrar y enfocar tus recursos para lograr mayor bienestar I
12	11 noviembre	Cómo administrar y enfocar tus recursos para lograr mayor bienestar II