

## DIPLOMADO

### Psicología positiva

*(en colaboración con el Departamento de Psicología)*

<b>Reseña del programa</b>	Busca que los participantes apliquen sus conocimientos en diferentes ámbitos laborales como la educación, la psicoterapia, la orientación psicológica y la prevención en salud mental, los servicios de salud, la administración de empresas y de recursos humanos, el trabajo con familias y comunidades y el coaching, entre otras. Es el primer programa en su tipo en español a nivel mundial y cuenta con profesores internacionales invitados de primer nivel.
<b>Coordinadora</b>	Dra. Margarita Tarragona Sáez
<b>Currículum de la coordinadora</b>	<p>Licenciada en Psicología por la UIA Ciudad de México y doctora en Psicología por la Universidad de Chicago, donde fue alumna del Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, uno de los fundadores de la Psicología Positiva.</p> <p>Especializada en Terapia Familiar por el Family Institute de Chicago y el Ackerman Institute for the Family de Nueva York. Es fundadora y docente de Grupo Campos Elíseos, centro de entrenamiento para psicólogos y educadores en la ciudad de México afiliado al Houston Galveston Institute. Grupo Campos Elíseos ha sido el primer instituto en ofrecer cursos de Psicología Positiva en México y en invitar al país a los principales exponentes de este movimiento desde hace cinco años.</p> <p>Profesora del Houston Galveston Institute de Houston, Texas, profesora de posgrado en la Maestría en Orientación (Counseling) de la UIA Ciudad de México. Profesora del Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia y docente invitada en diversos institutos de terapia familiar, universidades en el país y en el extranjero.</p> <p>Miembro del comité directivo de la Asociación Internacional de Psicología Positiva (IPPA), la Sociedad para la Investigación en Psicoterapia (SPR), la Asociación Mexicana de Terapia Familiar (AMTF), el Colegio Mexicano de Terapia Familiar y la American Family Therapy Academy (AFTA). Autora de numerosas publicaciones en medios nacionales y del extranjero.</p>
<b>Perfil de ingreso</b>	Profesionistas, con un nivel de estudios de licenciatura o superior, dispuestos a comprometerse seriamente con un programa de estudio riguroso para conocer las investigaciones más recientes en el campo de la Psicología Positiva y aplicarlas a diversos ámbitos. Los participantes pueden provenir de distintas áreas, como la psicología, la educación, la medicina, la administración, el coaching y la comunicación, entre otras.
<b>Requisitos de ingreso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Currículum.</li> <li>· Copia del título.</li> <li>· Cedula profesional o carta de pasante.</li> <li>· Carta de exposición de motivos.</li> <li>· Una carta de recomendación que describa las habilidades académicas y/o profesionales del candidato, entrevista con la coordinadora.</li> </ul>

## DIPLOMADO

### Psicología positiva

(en colaboración con el Departamento de Psicología)

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Conocer los hallazgos más importantes de la investigación contemporánea sobre el bienestar psicológico.</li> <li>· Ser capaces de aplicarlos para mejorar la calidad de vida de las personas en el ámbito profesional en el que el alumno se desarrolle.</li> <li>· Reflexionar y evaluar su propio bienestar.</li> <li>· Implementar medidas para mejorar su propia satisfacción, felicidad y calidad de vida.</li> </ul>
<b>Contenido temático</b>	<p><b>Módulo I</b> INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA POSITIVA. LAS EXPERIENCIAS ÓPTIMAS (FLOW). EMOCIONES POSITIVAS. ASPIRACIONES Y METAS. Duración: 30 hrs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducción a la Psicología Positiva</li> <li>· El estudio de la felicidad y la satisfacción con la vida</li> <li>· Correlatos de la felicidad</li> <li>· Los tres caminos hacia la felicidad</li> <li>· Las experiencias óptimas o de flow</li> <li>· Condiciones que favorecen las experiencias óptimas</li> <li>· Placer y gozo</li> <li>· Las emociones positivas</li> <li>· Metas aspiraciones y logros</li> </ul> <p><b>Módulo II</b> FORTALEZAS PERSONALES Y RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS. Duración: 30 hrs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Placer y gozo</li> <li>· Saborear y recordar</li> <li>· Las emociones positivas</li> <li>· El sentido del humor y la risa</li> <li>· Calidad de vida</li> <li>· Metas y aspiraciones</li> <li>· Las experiencias óptimas en el trabajo</li> </ul> <p><b>Módulo III</b> FORTALEZAS, VALORES Y CULTURA. TRASCENDENCIA Y CREATIVIDAD. Duración: 30 hrs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· El estudio de las fortalezas personales</li> <li>· Inventario VIA de fortalezas personales</li> <li>· Las virtudes</li> <li>· Los talentos</li> <li>· Las relaciones interpersonales positivas</li> <li>· Intervenciones alrededor de las fortalezas personales</li> <li>· Intervenciones sobre las relaciones interpersonales positivas</li> </ul>

**DIPLOMADO****Psicología positiva***(en colaboración con el Departamento de Psicología)*

<b>Contenido temático</b>	<b>Módulo IV</b> OPTIMISMO, RESILIENCIA Y ENVEJECER BIEN. Duración: 30 hrs. <ul style="list-style-type: none"><li>· El optimismo y el pesimismo</li><li>· Características de las personas optimistas</li><li>· Optimismo y bienestar</li><li>· La resiliencia</li><li>· Características de las personas resilientes</li><li>· Condiciones que favorecen la resiliencia</li><li>· El envejecer bien</li></ul>
<b>Informes</b>	Julio A. Martínez Castillo Tel. 59.50.40.00 Ext. 7249, 7614 julio.martinez@ibero.mx
<b>Coordinadora del área</b>	Lic. Mónica Reyes Castro Tel. 59.50.40.00 Ext. 7602 monica.reyes@ibero.mx

La Universidad Iberoamericana se reserva el derecho de posponer o cancelar los programas. Todos los alumnos de la Dirección de Educación Continua quedan regidos por los reglamentos generales de la Universidad Iberoamericana, así como de los reglamentos particulares internos.