



CURSO	:	En Búsqueda del Bienestar: ¿Qué nos Dice la Ciencia?
PROFESORES	:	Jorge Baier (jabaier@ing.puc.cl), Ximena Hidalgo** (xhidalgo@ing.puc.cl)
SIGLA	:	IIC 100G
CRÉDITOS	:	10 créditos.
MÓDULOS	:	2 módulos.
REQUISITOS	:	Sin requisitos.
CARÁCTER	:	Formación General.
TIPO	:	Cátedra.
ÁREA FG	:	Salud y bienestar.
HABILIDADES FG:		Pensamiento crítico; comunicación efectiva.

INTEGRIDAD ACADÉMICA Y CÓDIGO DE HONOR

En este curso nos comprometemos con la Integridad Académica, reconociéndola como pilar fundamental del proceso formativo de nuestros estudiantes, para colaborar en la construcción de una cultura de respeto e integridad en la UC. Por tanto, las estrategias metodológicas y de evaluación, favorecen la promoción de los valores de honestidad, confianza, justicia, respeto y responsabilidad, así como el desarrollo de habilidades transversales para el aprendizaje. Este curso se adscribe y compromete con el Código de Honor UC: *"Como miembro de la comunidad de la Pontificia Universidad Católica de Chile, me comprometo a respetar los principios y normativas que la rigen. Asimismo, me comprometo a actuar con rectitud y honestidad en las relaciones con los demás integrantes de la comunidad y en la realización de todo trabajo, particularmente en aquellas actividades vinculadas a la docencia, al aprendizaje y la creación, difusión y transferencia del conocimiento. Además, me comprometo a velar por la dignidad e integridad de las personas, evitando incurrir en y, rechazando, toda conducta abusiva de carácter físico, verbal, psicológico y de violencia sexual. Del mismo modo, asumo el compromiso de cuidar los bienes de la Universidad".*

I. DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Usando una metodología activa, en este curso se analiza y discute críticamente la literatura científica sobre el bienestar, procurando comprender los métodos utilizados, sus conclusiones y limitaciones. A través de las actividades realizadas dentro y fuera de clases, se fomenta la reflexión sobre las conclusiones de la ciencia del bienestar en el contexto de la propia vida de el o la estudiante, y la puesta en práctica de actitudes y acciones científicamente validadas que conducen a un bienestar sostenido.

II. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Identificar los principales tópicos que se han investigado en el campo de la ciencia del bienestar.
- Identificar acciones que conducen a un bienestar sostenido y bajo qué condiciones son efectivas.
- Implementar en la vida personal aplicaciones validadas científicamente conducentes al bienestar.
- Analizar críticamente resultados de trabajos científicos de la ciencia del bienestar.
- Comunicar de manera efectiva reflexiones sobre la aplicación de postulados de la ciencia del bienestar en la experiencia personal.

III. CONTENIDOS

1. Introducción
 - 1.1. Qué es la ciencia del bienestar
 - 1.2. El método científico y las limitaciones de la ciencia
2. Nociones básicas de estadística para la interpretación de resultados científicos
 - 2.1. Distribución normal, media, moda, desviación estándar
 - 2.2. Nociones de regresión lineal
3. ¿Es posible medir el bienestar?
 - 3.1. Bienestar subjetivo: satisfacción con la vida, escala de Cantril
 - 3.2. *Affect* positivo y negativo
 - 3.3. Relación entre bienestar y personalidad
4. Caminos engañosos hacia el bienestar
 - 4.1. Bienestar y apariencia física
 - 4.2. Bienestar y materialismo
 - 4.3. Bienestar y logro académico y profesional
 - 4.4. Bienestar y dinero
5. Por qué tomamos malas decisiones respecto del bienestar
 - 5.1. Racionalidad acotada
 - 5.2. Influencia social
 - 5.3. Factores emocionales
6. Bienestar sostenido
 - 6.1. Gratitud
 - 6.2. Actividad física
 - 6.3. Meditación
 - 6.4. Uso constructivo del dinero y tiempo extra
 - 6.5. Amabilidad
 - 6.6. Compasión y Autocompasión
 - 6.7. Mapas de sentido
7. Creación de hábitos de bienestar

IV. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Cátedras
- Lectura crítica de literatura científica
- Clase invertida
- Foros de discusión
- Actividades grupales

V. ESTRATEGIAS EVALUATIVAS

Las estrategias evaluativas, detalladas a continuación, invitan al estudiante a realizar una reflexión crítica sobre los resultados de la ciencia del bienestar, a poner en práctica sus principios, y a comunicar estas reflexiones y experiencias con claridad a través de informes escritos.

Tareas	: 60%
Actividades en clases	: 20%
Trabajo final individual	: 20%

La nota de *actividades en clases* se calcula como el promedio del 70% de las mejores notas de actividades. Para aprobar el curso es necesario que las actividades en clases tengan una nota de al menos 4. Se entregarán 2 décimas extra en la nota final a quienes contesten regularmente la Encuesta de Carga Académica (disponible en Canvas).

VI. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Mínima:

1. Lyubomirsky, S. (2008). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. Penguin Press.

Bibliografía Complementaria:

2. Lyubomirsky, S. (2014). The Myths of Happiness: What Should Make You Happy, but Doesn't, What Shouldn't Make You Happy, but Does. Penguin Press
3. Achor, S. (2014). The Happiness Advantage: How a Positive Brain Fuels Success in Work and Life. Penguin Press.
4. Seligman, M. (2004). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Simon & Schuster
5. Seligman, M. (2012). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. Simon & Schuster
6. Tal Ben-Shahar (2007). Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment. McGraw Hill.