Facultad de Psicología
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

Licenciatura en Psicología
Taller de problemáticas actuales

“Neurociencias, psicología, filosofía y herramientas para promover el Bienestar Humano”.

DOCENTE A CARGO: Victor Ramírez Amaya
AÑO LECTIVO: 2024
CARGA HORARIA: semestral (50 hs)
MATERIAS CORRELATIVAS: Neurofisiología y Psicofisiología, aprobada al momento de la inscripción.
CUPO: 500 (quinientos)
CICLO DE LA CARRERA: Superior

RESUMEN

El Bienestar Humano como concepto ofrece una mirada innovadora que se enfoca en comprender como aspectos cognitivos/conductuales, dependientes de circuitos neuronales altamente plásticos circunscritos en él sistema de las recompensas (SR), pueden ser vistos como habilidades que se pueden entrenar, y en el presente taller además de profundizar y actualizar los conocimientos que de estas habilidades tenemos, trabajaremos de forma práctica en las herramientas que les promueven. Partiremos de plantear el modelo integral de Bienestar Humano que se ha modificado mediante el diálogo con los estudiantes y docentes que participaron en el taller que se impartió en los últimos 3 años en la facultad de psicología, en el cual el placer eudaimónico cobra un nuevo significado al reconocer los componentes/habilidades espirituales del bienestar humano, lo que académicamente se trabaja en ciencias de la salud, particularmente por practicantes de enfermería. Profundizaremos en los mecanismos de funcionamiento de los circuitos neuronales del SR, con evidencia actualizada sobre el papel que juegan tanto en el desarrollo de las habilidades como en la expresión de los componentes afectivos, y lo que ello implica para comprender qué herramientas prácticas promueven los cambios plásticos. Ahondaremos en la comprensión teórica y práctica de nuestras emociones y las emociones del otro, partiendo de reconocer que el bienestar humano depende de un complejo “Balance del Estado Emocional” del individuo. Y finalmente veremos con toda la profundidad teórica y sobre todo práctica, las 5 habilidades del bienestar humano que hemos identificado, la atención plena, la resiliencia, la creatividad, el talante positivo y la pro-socialidad. En donde el énfasis es comprender cómo promoverlas prácticamente.

FUNDAMENTACIÓN

En la actualidad estamos viviendo tiempos de cambio profundo a nivel global, los cuales nos llaman a encontrar alternativas con las que expliquemos de una forma diferente nuestra realidad, quienes somos y a dónde vamos. En este sentido el enfoque que tenemos de nuestra realidad circundante, con el "modelo de apropiación de la naturaleza" que describe Sandra Díaz, claramente está causando el desastre ambiental en el que vivimos (3). En relación con nuestra salud física y mental es claro que la visión dualista y mecanicista no permiten comprender adecuadamente cómo enfrentar a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), sobre todo ahora que la propia OMS reconoce el claro vínculo entre estas y las enfermedades mentales, las que en su conjunto afectan a más del 80% de la población global, lo que se puede verificar en el monitor de progreso de las ECNT que publicó la OMS en 2022. La situación es dramática y muy probablemente el problema radica en que en este "modelo de apropiación de la naturaleza" el humano se convierte en un consumidor, creando en nosotros innumerables necesidades de consumo que sobrepasan las necesidades fisiológicas, lo que explica porque en los últimos años han aumentado dramáticamente los índices de sobrepeso y obesidad mórbida, y la consecuente aparición de síndrome metabólico, una condición que desde que se describió por primera vez ayudó a explicar cómo esta alteración metabólica estaba atrás no solo de la mayoría de las ECNT, sino también de enfermedades mentales como el Alzheimer. Hoy en día podemos reconocer además otra alteración que comparten prácticamente todas las ECNT y muchas enfermedades mentales como el autismo y el déficit de atención, y se trata de la disbiosis o desbalance de la fauna microbiana, lo que además de tener una relación directa con el consumo excesivo de nutrientes como ocurre en el fenómeno de eutroficación de los cuerpos de agua, tiene también relación con el consumo de agua sanitizada con cloro y los edulcorantes artificiales que son todos bacterio estáticos. Pero el consumo excesivo no solo afecta a nuestra fisiología y a la fauna de microrganismos con los que vivimos y co-evolucionamos, sino que además altera el funcionamiento de los circuitos del sistema de las recompensas (SR). Estos circuitos los hemos estudiado durante años relacionados a los procesos asociativos, como el condicionamiento clásico y el operante, entre otros, lo que nos permite adquirir conductas que se convierten en esos hábitos de consumo. Estos circuitos se conocen también por ser los que interpretan nuestra experiencia afectiva, y en la Argentina de principios del siglo XX el ilustre científico germano/argentino Christofredo Jakob (1866-1956) ya había planteado la idea de que todas las cogniciones se asocian con una respuesta emocional, y viceversa, lo que es representado por los circuitos del SR. El cual incluye regiones como el área ventral tegmental (VTA), los ganglios basales y el Núcleo Accumbens (NAC), la corteza prefrontal (PFC), el Hipocampo (Hip), la amígdala (AM), el septum (SP), la corteza cingulada (CC), la corteza insular (CI), la corteza orbitofrontal (OFC) y la materia gris periacueductal (MGP), entre otras regiones. Estos circuitos

regulan toda la interpretación de nuestra experiencia afectiva, incluyendo al continuo entre placer hedónico y eudaimónico, por lo que su desbalance causa anhedonia, lo que es característico de las adicciones, la depresión y la ansiedad.
Hemos hablado desde el enfoque en las enfermedades y de todo lo que se altera cuando las diferentes ECNT y enfermedades mentales se expresan, pero que pasa si le damos un giro de 180 grados a ese enfoque y en lugar de buscar comprender a las enfermedades, intentamos comprender cómo lograr estar bien, como desarrollar “Bienestar Humano”. Desde la perspectiva de las neurociencias, la psicología y la filosofía, el “Bienestar Humano” depende de un complejo “Balance del Estado Emocional” del individuo. Este balance resulta de cómo el individuo interpreta la experiencia y cómo aprende a regular, la intensidad y duración, de las diversas respuestas afectivas asociadas con la experiencia. En el contexto de este taller de problemáticas actuales hemos elaborado un modelo integral de bienestar humano (ver Fig 1). En la parte superior están las “habilidades del bienestar” que se pueden entrenar y que estudiaremos tanto la forma de concebirles teóricamente, las pruebas psicométricas y las tareas cognitivo/conductuales con las que se mide su desarrollo y las herramientas con las que se promueven o entrenan. A la izquierda se encuentran los componentes afectivos, y veremos cómo concebirlos, y aprenderemos algunas técnicas para medirlos mediante la caracterización de expresiones faciales y psicometría. A la derecha están los componentes/habilidades espirituales, que hasta ahora hemos identificado en la literatura, y que estudiaremos y aplicaremos sus herramientas psicométricas. En la base están la actividad física, el ajuste a los ciclos biológicos y naturales, y la nutrición, los cuales exploraremos aquí mediante registros, herramientas psicométricas y otras prácticas que contribuyan a mejorar la relación que tenemos con la alimentación. Soportando todo está el estado del ambiente. En el centro tenemos el estado emocional general, y la expresión de conductas y emociones sublimes, como el altruismo, la compasión y el amor incondicional, lo que veremos como actualmente se estudia activamente en psicología y neurociencias.
El enfoque que aquí planteamos brinda una alternativa halagüeña al enfoque en las enfermedades, por lo que encaja muy bien con el área de vacancia de despatologización.

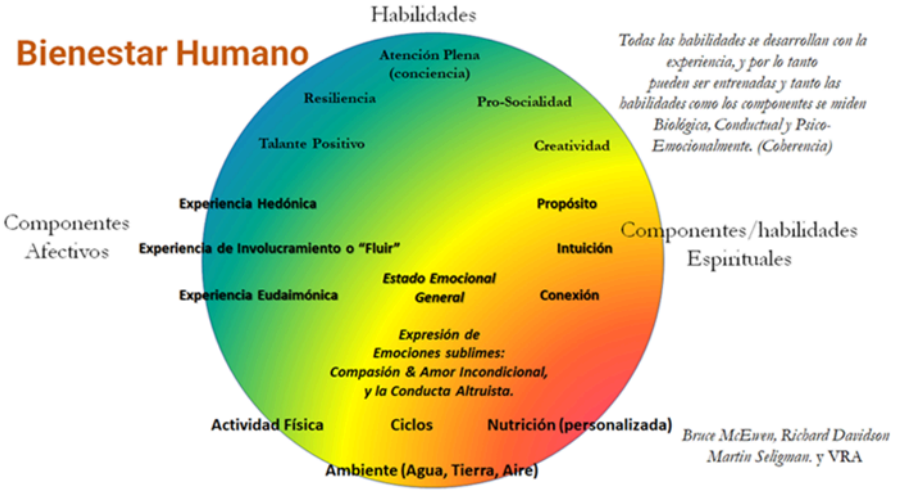

Figura 1. Representación esquemática del modelo integral de Bienestar Humano.

El taller será impartido en 2 partes, la primera planeada para el primer semestre del 2024 "Neurociencias, psicología, filosofía y herramientas para promover el Bienestar Humano", y el segundo planeado para el segundo semestre del 2024 "Ambiente, Nutrición, y una nueva Biología del Bienestar Humano". Se trata de 2 talleres íntimamente relacionados, pero no correlativos. Para los cuales se realizarán los trámites necesarios para ofrecerse en la carrera de Biología e Ingeniería Biomédica de la Facultad de Ciencias Exactas Físicas y Naturales de le UNC. En ambos semestres exploraremos temáticas y experiencia práctica con una nueva forma de vernos a nosotros mismos y a nuestro medio ambiente, que será más congruente con una mirada que supere los errores que hemos cometido con el modelo de apropiación de la naturaleza y el enfoque dualista y mecanicista, para desarrollar en lugar de ello un nuevo modelo integral que reconozca la naturaleza compleja del organismo humano como individuo e innegablemente también como colectivos.

Objetivos:

Objetivo general:

Ofrecer a los estudiantes de la facultad de psicología y eventualmente a los de biología e ingeniería biomédica, una nueva mirada que contribuya a crear nuevas alternativas de abordaje de la salud mental y física de los seres humanos.

Objetivos específicos:

Revisar las teorías y conceptos con los que podemos construir una visión integral del bienestar humano, nuestra fundamental relación con el ambiente, la forma en cómo nos nutrimos y un nuevo paradigma en biología que supere las limitaciones del modelo actual.
Aprender a realizar una diversidad de prácticas y dinámicas individuales y de grupo con las que explorar herramientas de promoción del desarrollo de habilidades del bienestar, la expresión de sus componentes afectivos y espirituales, así como otras que permitan transformar la relación con nuestros hábitos de alimentación y actividad física.

PROGRAMA ANALÍTICO – CONTENIDOS – BIBLIOGRAFÍA

Unidad 1: Aspectos generales del enfoque en el Bienestar Humano

Clase 1: "El Buen Convivir" & el Bienestar Humano

.- Suma Qamaña, "El Buen Convivir" (1) & el Bienestar Humano
.- ¿Qué es la Felicidad?, ¿Cómo concebir al Bienestar Humano?. (2)
.- Hedonismo, Cumplir los deseos, Lista de Objetivos
.- El Bienestar Humano como una serie de habilidades que podemos entrenar (3 y 1c).
.- Perspectiva de las neurociencias & la psicología, que definen a las "Habilidades del Bienestar"
Atención Plena, Resiliencia, Talante Positivo, Prosocialidad (1c) & Creatividad (2c).
.- Componentes Afectivos del Bienestar, Hedonia-Eudaimonia, e Involucramiento (4)
.- Nutrición, Ciclos Biológicos y Naturales, Actividad Física y nuestra relación con el ambiente.

Práctica mediante el diálogo, la discusión y la lluvia de ideas sobre las temáticas de la clase, lo que se organizará en grupos que plantearan preguntas y/o ideas para debatir.

Clase 2: La Historia del Presente

.- Actualización (2023) sobre el estado del ambiente (5) y el modelo de apropiación de la naturaleza descrito por Sandra Díaz (6).
.- Colonización & Descolonización, hacia una independencia ideológica (7) y ecología de saberes.
.- El estado de las enfermedades crónicas no transmisibles y el problema de los diagnósticos desde la perspectiva del efecto nocebo (8).

Práctica de campo que se presentará en la segunda sesión de la semana con las experiencias reportadas y presentadas en clase por los grupos de estudiantes en relación con el ambiente, nuestra cultura/cosmovisión y sus experiencias cercanas con los diferentes tipos de enfermedades.

Clase 3: Ensambles Neuronales y plasticidad

.- De la neurona a los ensambles Hebbianos, la plasticidad neuronal y su papel en el aprendizaje y la memoria (9)
.- Técnicas de registro de la actividad neuronal (10)
.- La mente racional (11) y su creación por la actividad neuronal (12)

Práctica de trabajo en grupo para desarrollar brevemente un tema y presentarlo en clase, con el propósito de valorar la experiencia de los vínculos y el trabajo en equipo como una alegoría al procesamiento de información por ensambles neuronales.

Clase 4: Asociación entre pensamientos y emociones, y el sistema de las recompensas

.- Christofredo Jakob, el cerebro visceral (13), la representación de las emociones y su asociación con los pensamientos.
.- Regiones que constituyen el sistema de las recompensas (14)
.- Dopamina & Serotonina (15)
.- Ansiedad, depresión y adicciones (16).

Práctica, se aplicará la escala de anhedonia física (17) por grupos y se analizarán los resultados de la aplicación por grupo, en donde cada grupo elegirá otra variable con la cual relacionarla.

Clase 5: Emociones.

.- El cerebro emocional (18)
.- Valencia hedónica y los ciclos del placer (19)
.- Las emociones y la memoria (20)
.- Clasificación de las emociones (21)
.- Paul Ekman, y las Unidades de Acción Facial, y sistema de codificación (22)
.- Las emociones para Antonio Damasio (23)
.- Las emociones como una expresiones del cuerpo (24)
.- Las emociones como energía (25)
.- la Rueda de las Emociones de Plutchik (3c)

Como primera actividad **práctica** se realizará en la primera semana la rueda de las emociones en donde se le distribuirá a cada grupo de estudiantes unas 4-6 de tarjetas con imágenes con contenido emocional y cada mimbro del grupo identificará en la rueda de las emociones aquella o aquellas que han sido experimentadas, lo que tendrá que reportar cada grupo con los resultados obtenidos.

Unidad 2: Profundización en las habilidades del bienestar humano

Clase 6: Estrés y Resiliencia

.- El estrés como una respuesta compleja del organismo ante lo que percibe (26).
.- Alóstasis y carga alostática (27)
.- Resiliencia (28)
.- El placer y la eudaimonia como amortiguadores de estrés(29)
.- Resiliencia, aprendizaje y plasticidad neuronal (30)
.- Promotores de resiliencia (31)

La actividad **práctica** que se realizará es la aplicación de la escala de resiliencia de 14 items (32) en grupos, en donde cada grupo relacionará los resultados de esta escala con alguna otra variable que hemos revisado pueden estar relacionadas con el desarrollo de resiliencia.

Clase 7 & 8: Atención Plena & Conciencia

.- La atención, las redes neuronales que le procesan y su importancia para el desarrollo humano (33)
.- La mente errante y la red neuronal por defecto (34)
.- La expansión entrópica de la mente (4c).
.- Herramientas de desarrollo de atención plena
.- Ensoñaciones y los toltecas (35)
.- Sueños Lucidos (36)
.- Recitación de matras (37)
.- Enteógenos (38)
.- El problema de la consciencia neurociencias, física y filosofía (39)
.- El problema simple vs el problema difícil de la consciencia (40).

En este caso la actividad **práctica** de la primera semana será una meditación guiada de 20 min en donde se solicitará un reporte por equipos que integre las experiencias individuales con esta práctica.

En la segunda semana se presentará a los estudiantes una prueba psicométrica para valorar la “Atención Plena” como lo es la prueba FFMQ (41) que está disponible y solicitaremos que lo valoren en una población de al menos 20 sujetos por grupo en comparación a una variable de interés.

Clase 9: Creatividad

.- La creatividad como una habilidad del bienestar humano (42)
.- La creatividad desde la psicología del desarrollo (43)
.- Bases neurobiológicas de la creatividad (44)
.- La creatividad y la experiencia eudaimónica (45)

Aquí se realizarán 2 **prácticas**, la primera en la que se aplicará a elección de cada grupo una de las diferentes dinámicas con las que se promueve creatividad (SINÉCTICA; TÉCNICA 6-3-5}; MAPAS MENTALES; 6 SOMBREROS; o Corretear), en la que cada grupo reportará los resultados de haber aplicado esa dinámica en su grupo.
La segunda práctica implicará aplicar un cuestionario o tarea cognitivo conductual para valorar aspectos de la creatividad como el pensamiento divergente, flexibilidad cognitiva y/o innovación.

Clase 10: Talante Positivo

.- Generalidades de la psicología positiva (46)
.- El talante como una habilidad (47)
.- El talante positivo en la salud física y mental (48)

Clase 11: Pro-Socialidad

.- Conducta prosocial (49)
.- Cooperación vs competitividad (50)
.- Prosocialidad y salud (51)

Bibliografía

La bibliografía obligatoria se presenta <u>subrayada</u>, el resto se considera bibliografía complementaria que resultará de gran ayuda revisarla al menos someramente para la adecuada comprensión de los temas del taller. Se detalla está por unidades temáticas.

Unidad 1: Generalidades sobre el bienestar humano y los fundamentos científicos

Clase 1: Suma Qamaña, "El Buen Convivir" & el Bienestar Humano

1.- Albó X (2009) SUMA QAMAÑA = EL BUEN CONVIVIR. Revista Obets, 4, pp. 25-40.
2.- Cárdenas Cárdenas J (2016) La felicidad hoy: la definición del concepto de felicidad y los métodos para su estudio en la filosofía contemporánea.
3.- Mantilla, María Jimena (2017). Autoayuda cerebral y nuevas gramáticas del bienestar. Cuidar el cerebro para una vida saludable. Athenea Digital, 17(1), 97-115. http://dx.doi.org/10.5565/rev/athenea.1755.
4.- Flores-Kanter, Pablo Ezequiel; Muñoz-Navarro, Roger; Adrián Medrano, Leonardo (2018) Concepciones de la Felicidad y su relación con el Bienestar Subjetivo: un estudio mediante Redes Semánticas Naturales Liberabit. Revista Peruana de Psicología, vol. 24, núm. 1. Universidad de San Martín de Porres, Perú

Clase 2: La Historia del Presente

5.- Richardson, K., Steffen, W., Lucht, W., Bendtsen, J., Cornell, S. E., Donges, J. F., Drüke, M., Fetzer, I., Bala, G., von Bloh, W., Feulner, G., Fiedler, S., Gerten, D., Gleeson, T., Hofmann, M., Huiskamp, W., Kummu, M., Mohan, C., Nogués-Bravo, D., Petri, S., … Rockström, J. (2023). Earth beyond six of nine planetary boundaries. Science advances, 9(37), eadh2458. https://doi.org/10.1126/sciadv.adh2458.
6.- Díaz Sandra, et al., (2021) La Pandemia COVID-19 es el Resultado del Modelo de Apropiación de la Naturaleza. In book: Pandemia : los Múltiples Desafíos que el Presente le Plantea al PorvenirPublisher: Academia Nacional de Ciencias.
7.- de Sousa Santos Boaventura, Araújo Sara y Aragón Andrade Orlando (2021) Descolonizando el constitucionalismo Más allá de promesas falsas o imposibles. ISBN 978-607-8683-59-8
8.- Ariza Andraca, Raúl. (2019). El efecto nocebo: los problemas actuales de la información no regulada. Acta médica Grupo Ángeles, 17(3), 205-206. Epub 11 de febrero de 2022. Recuperado en 20 de noviembre de 2023, dehttp://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-72032019000300205&lng=es&tlng=es.

Clase 3: Ensambles Neuronales y plasticidad

9.- Sánchez Cortés AA (2021) APRENDIZAJE Y MEMORIA, Neuropedagogía. Academia.edu
10.- Ramos-Argüelles, F., Morales, G., Egozcue, S., Pabón, R.M., & Alonso, M.T.. (2009). Técnicas básicas de electroencefalografía: principios y aplicaciones clínicas. Anales del

Sistema Sanitario de Navarra, 32(Supl. 3), 69-82. Recuperado en 20 de noviembre de 2023, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272009000600006&lng=es&tlng=es.
11.- Fischbach Gerald Mente y Cerebro. Revista Investigación y Ciencia. Noviembre de 1992.
12.- Damasio Antonio R. Creación cerebral de la mente. Revista Investigación y Ciencia. Enero 2020.
13.- Faccio EJ (1991) Christofredo Jakob y el origen del psiquismo. ALCMEON Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica. 3: 331-348.
14.- López PB (2018) EL SISTEMA CEREBRAL DE RECOMPENSA, DEL APRENDIZAJE A LA ADICCIÓN. Boletín de la Real Academia de Córdoba. BRAC, 167, 465-478.
15.- Rodríguez Ramos A (2021) DOPAMINA Y SEROTONINA: DOS NEUROMODULADORES DEL COMPORTAMIENTO DESDE EL NEMATODO CAENORHABDITIS ELEGANS A HUMANO. Tesis Programa de Doctorado de Ciencias Sociales y Jurídicas. Facultad de Ciencias - Departamento de Genética, Facultad de Ciencias de la Educación - Departamento de Psicología. UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA.
16.- Alfredo H. (2013) Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. Revista de Neuro-Psiquiatría, vol. 76, núm. 4, 2013, pp. 210-217. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú.
17.- http://espectroautista.info/RSAS-es.html.

Clase 5 & 6: Emociones

18.- Le Doux Joseph E. Emoción, memoria y cerebro. Revista Investigación y ciencia. Agosto de 1994.
19.- Kringelbach Morten, Berridge Kent. La mente alegre. Revista Investigación y ciencia. Octubre de 2012.
20.- Van Der Linden Martial y D´Argembeau. Las emociones, cemento del recuerdo. Revista Mente y Cerebro. 43/2010.
21.- Goleman D (1995) La inteligencia emocional. Edi LB. ISBN 9786073168427
22.- Ekman P (2003) El rostro de las emociones. edición digital: RBA Libros. ISBN: 9788490568859
23.- Damasio A (2005) En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos, Crítica, Barcelona, 334 págs.
24.- Coronel Mora KE (2023) Guía para el trabajo de emociones por medio de la expresión corporal en niños de primera infancia de 6 a 8 años de edad. Universidad del Azuay Facultad de Psicología Carrera de Psicología Educativa.

25.- Grün A (2019) Las emociones como fuente de energía. Editorial: Sal terrae. ISBN: 9788429328714.
25b.- Weisfeld, Glenn E., and Stefan M. M. Goetz. (2013). "Applying Evolutionary Thinking to the Study of Emotion" Behavioral Sciences 3, no. 3: 388-407. https://doi.org/10.3390/bs3030388
25c.- Decety, J., & Svetlova, M. (2012). Putting together phylogenetic and ontogenetic perspectives on empathy. Developmental cognitive neuroscience, 2(1), 1–24. https://doi.org/10.1016/j.dcn.2011.05.003.

Unidad 2: Profundización en la concepción, promoción y evaluación de las habilidades del Bienestar Humano

Clase 7: Estrés y Resiliencia

26.- Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. (2006) EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm. 1, 2006, pp. 37-48. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España.
27.- Lemos, Mariantonia. (2015). La teoría de la alóstasis como mecanismo explicativo entre los apegos inseguros y la vulnerabilidad a enfermedades crónicas. Anales de Psicología, 31(2), 452-461. https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.2.176361.
28.- Rodríguez Piaggio AM (2009) RESILIENCIA. Rev. Psicopedagogia; 26(80): 291-302.
29.- Gómez Felices J (2019) ¿Salud, Bienestar, Felicidad, Eudaimonia? Cargando propósito vital… Por favor espere. Rafael Jódar Anchía. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales. Comillas, Universidad Pontifica. Madrid.
30.- Montes-Rodríguez C J. & Urteaga Urías E (2018) Plasticidad sináptica como sustrato de la resiliencia. Revista de Neurología 67(11):453 DOI: 10.33588/rn.6711.2018258.
31.- Morán-Astorga, M. Consuelo; Finez-Silva, María José; Menezes dos Anjos, Esther; Pérez-Lancho, María Cruz; Urchaga-Litago, José David; Vallejo-Pérez, Gema (2019) ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE PREDICEN MAYOR RESILIENCIA. International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 4, 1. Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores, España.
32.- Sánchez-Teruel, David; Robles-Bello, María Auxiliadora (2015) Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en Español Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, vol. 2, núm. 40, pp. 103-113.

Clase 8-9: Atención Plena & Consciencia

33.- Juárez Ramos Verónica & Fuentes Canosa Adela (2018) La importancia de estimular las redes atencionales en la infancia. Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental. Vol. 36, número 3, págs. 167-172. Universidad de Cádiz, Universidad de Córdoba,
Universidad de Huelva, Universidad de Sevilla Universidad de Almería (España). ISSN 0213-3334.
34.- Goleman D (2013) "Focus" Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia. Traducción: David González Raga y Fernando Mora. Editor digital: smonarde. ePub base r1.0.
35.- Eagle Feather, Ken (1998) El camino Tolteca. Editorial: Arkano Books, Madrid. ISBN 10: 8489897026 / ISBN 13: 9788489897021.
36.- Levitan L & LaBerge S (1998) CURSO DE SUEÑOS LÚCIDOS. Traducción: Carles Pedra.
Edición para Estudiode L@s Miembros de: THOHT-HILL The Lucidity Institute, Inc. 2555 Park Blvd, #2 Palo Alto, CA 94306.
37.- Welsch, Denise (2022) APRENDER A VIVIR: EMOCIONES, RELIGIOSIDAD Y CONOCIMIENTO
DEL MUNDO EN EL BUDISMO DE LA SOKA GAKKAI ARGENTINA. Scripta Ethnologica, vol. XLIV, núm. 1, 2022, Enero-Diciembre, pp. 75-93. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas Buenos Aires, Argentina.
38.- González Chévez, Lilián. (2012). Hueytlacatzintli: Enteógeno sagrado entre los nahuas de Guerrero. Cuicuilco, 19(53), 301-324. Recuperado en 20 de noviembre de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592012000100014&lng=es&tlng=es.
39.- García Castro JA (2019) Nuevas teorías sobre la consciencia. Neurobiología Revista Electrónica. Centro Universitario Villanueva (Universidad Complutense de Madrid), Madrid, España.
40.- Martínez-Sánchez, Alfredo. (2018). LA CIENCIA DE LA CONCIENCIA SEGÚN STANISLAS DEHAENE. Límite (Arica), 13(43), 3-16. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50652018000300003.
41.- Schmidt, Carlos, & Vinet, Eugenia V. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. Terapia psicológica, 33(2), 93-102. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000200004.

Clase 10: Creatividad

42.- Solf Zárate, A. (2022). Desarrollo de la creatividad. Una guía básica para psicólogos. Avances En Psicología, 30(2), e2594. https://doi.org/10.33539/avpsicol.2022.v30n2.2594.
43.- Mareovich, F. (2022). La imaginación y sus vínculos con la creatividad. Un análisis teórico desde la psicología del desarrollo. Revista De Psicología, 18(35), 84–98. Recuperado a partir de https://e-revistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/4011.
44.- López-Fernández, V., & Llamas-Salguero, F. (2017). Neuropsicología del Proceso creativo. UN enfoque educativo. Revista Complutense de Educación, 29(1), 113–127. https://doi.org/10.5209/rced.52103.
45.- Mastrodoménico, H. (2014). El proceso creativo en el taoísmo y en la psicología Occidental. Recuperado de: http://hdl.handle.net/20.500.12010/9160.

Clase 11: Talante Positivo

46.- Barragán Estrada, Ahmad Ramsés; Morales Martínez, Cinthya Itzel PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS: GENERALIDADES Y BENEFICIOS Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 19, núm. 1, enero-junio, 2014, pp. 103-118 Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C. Xalapa, México.
47.- Cuadra-Peralta, Alejandro; Veloso-Besio, Constanza; Moya Rubio, Yanina; Reyes Atabales, Lizza; Vilca Salinas, Jennifer (2010) Efecto de un programa de psicología positiva e inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral y vital. Salud & Sociedad, vol. 1, núm. 2, marzo-mayo, 2010, pp. 101-112 Universidad Católica del Norte Antofagasta, Chile.
48.- Carrillo-Rodríguez C & Cepeda-Pérez J (2019) Las emociones positivas en salud física y mental: una Revisión Bibliográfica 2013-2018. Tesis, Universidad El Bosque Facultad de Psicología Especialización en Psicología Clínica y Autoeficacia Personal. Bogotá D.C.

Clase 12: Pro-socialidad

49.- Auné, Sofía Esmeralda; Blum, Diego; Abal Facundo, Juan Pablo; Lozzia, Gabriela Susana; Horacio, Félix Attorresi La conducta prosocial: Estado actual de la investigación. Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines, vol. 11, núm. 2, 2014, pp. 21-33 Universidad Nacional de Mar del Plata Mar del Plata, Argentina.
50.- Roca Martínez Beltrán (2006) Entre la competencia y la cooperación: la construcción de redes entre las Organizaciones No Gubernamentales de Desarrollo en Andalucía REDES- Revista hispana para el análisis de redes sociales Vol.11,#8, http://revista-redes.rediris.es – Universidad de Sevilla – Departamento Antropología Social.

51.- González-González, Alejandro, & Betancourt-Ocampo, Diana. (2021). Conducta prosocial asociada al bienestar en adolescentes. Nova scientia, 13(27), 00025. Epub 21 de febrero de 2022.https://doi.org/10.21640/ns.v13i27.2819

Bibliografía Complementaria de utilidad en Ingles, subrayada está la más relevante.

1c.- Davidson, R.J. and Schuyler, B.S. (2015) Neuroscience of Happiness. In: Helliwell, J.F., Laryard, R. and Sachs, J., Eds., World Happiness Report 2015, Sustainable Development Solutions Network, New York, 82-105. http://unsdsn.org/wp-content/uploads/2015/04/WHR15.pdf.
2c.- Scott G, Leritz LE & Mumford MD. (2004) The effectiveness of creativity training: A quantitative review, Creativity Research Journal, 16:4, 361-388, DOI: 10.1080/10400410409534549.
3c.- Plutchik, Robert (2002), Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution, Washington, DC: American Psychological Association.
4c.- Carhart-Harris, R. L., Leech, R., Hellyer, P. J., Shanahan, M., Feilding, A., Tagliazucchi, E., Chialvo, D. R., & Nutt, D. (2014). The entropic brain: a theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. Frontiers in human neuroscience, 8, 20. https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00020.

ENFOQUE METODOLÓGICO

Régimen de Cursado: Estudiante promocional (según Régimen de Estudiantes RHCD 219/17).

ARTÍCULO 15°: *Será considerado promocional el/la estudiante que cumpla mínimamente con las siguientes condiciones: aprobar el 80 % de los trabajos prácticos evaluativos con calificaciones iguales o mayores a 6 (seis) y un promedio mínimo de 7 (siete); aprobar la totalidad de las evaluaciones parciales, con calificaciones iguales o mayores a 6 (seis) y un promedio mínimo de 7 (siete). Las calificaciones de evaluaciones parciales y trabajos prácticos son de categorías diferentes y por lo tanto no son promediables entre sí a los fines de la promoción.*
ARTÍCULO 16°: *Las/los estudiantes podrán recuperar evaluaciones parciales y/o prácticas para acceder o mantener la promoción según lo estipulen las diferentes cátedras y lo reflejen en sus programas respectivos.*
ARTÍCULO 17°: *Esta condición implicará exigencias extras, tales como coloquio final, monografías, prácticas especializadas, trabajos de campo u otro tipo de producciones que impliquen un rol activo del estudiante, en orden a que la condición promocional no quede restringida a la mera asistencia a clases prácticas y teórico-prácticas. Estas exigencias*

extras podrán ser recuperadas sí la cátedra así lo estableciera, lo que debe quedar explicitado en el programa de la asignatura.
ARTÍCULO 18°: *Se podrá requerir un mínimo de asistencia a las clases prácticas y teórico-prácticas, que no podrá superar el 80% del total.*
ARTÍCULO 19°: *Las inscripciones a evaluaciones finales de las/los estudiantes promocionales se llevarán a cabo de manera diferenciada de las/los regulares o libres, mediante los mecanismos que establezca la institución.*
ARTÍCULO 20°: *Las/los estudiantes podrán rendir el examen de promoción en los tres turnos subsiguientes a la obtención de la condición.*

Organización del cursado:

Formato Pedagógico.

El presente taller pone énfasis en la relevancia que tienen las actividades prácticas para comprender cabalmente los diferentes temas, lo que se considera “clase práctica”, y tanto en la disertación de los docentes a cargo como durante la participación los docentes invitados se realizarán mediante una dinámica de activa participación de todos los estudiantes con la que se establezca un diálogo y discusión de los temas planteados con los docentes a cargo y los invitados, lo que se considera una “clase teórico-práctica”, en la cual los docentes y alumnos colaboradores tomaran notas para organizar la información discutida bajo los métodos de la Teoría Enterrada o “Grouded Theory”, lo que realizarán bajo la coordinación de los docentes a cargo.
Se plantea un cursado de 2 días a la semana, de 2 hrs cada día, lo que hace un total de 240 min para cada clase. En 90min se discutirán los aspectos teórico-prácticos por los Docentes a Cargo, y los Docentes invitados presentarán sus experiencias y conocimientos en espacios de 60 min, y los 90 min restantes de la clase de cada semana se ocuparán para realizar actividades prácticas, las cuales se realizarán mediante dinámicas promovidas en todo el grupo de estudiantes participantes en cada clase o mediante la formación de equipos de 4 a 8 estudiantes que durante el horario de clase realizarán diversas tareas. Al final de cada actividad práctica los estudiantes entregarán un reporte, ya sea individual o en equipo de la experiencia con dicha actividad, y aquellos que así lo deseen podrán compartir dicha experiencia con el resto del grupo. Las actividades prácticas se reforzarán con tareas que se realizarán fuera de la facultad, ya sea en casa o en el campus de la universidad, para lo cual se solicitará en carácter no-obligatorio un reporte de las mismas.

Modalidad de clases		
	Teórico-Prácticas	**Prácticas**
Responsable	Docente responsable e invitados	Docente responsable
Técnicas	Exposición, diálogo y debate	Actividades prácticas y dinámicas grupales
Frecuencia	Semanal	Semanal
Horas de duración	2.5 h	1.5 h
Obligatoriedad		Obligatorias

Las actividades prácticas serán avaluadas como acreditadas o no acreditadas, y se todas las actividades prácticas obligatorias se realizarán en el horario de clase. Se requiere completar el 80% de las prácticas para acreditar el taller. Aquellos estudiantes que tengan 1 o 2 prácticas sin completar podrán elaborar una breve monografía del o los temas faltantes para lograr la acreditación. Se dejarán tareas de investigación para realizar en casa o en el campus de la universidad con fines de reforzar los temas planteados y contribuir con las actividades de investigación relacionadas con el taller, las cuales no serán obligatorias.

Evaluaciones.

Evaluaciones		
	Teóricas	**Prácticas**
Cantidad	2	No prevé
Modalidad	Sumativa	
Instrumentos	Cuestionarios Múltiple Opción	
Criterios De Evaluación	Cantidad de respuestas correctas	
Recuperatorios	1	