



AULA DE LA EXPERIENCIA

PLAN DE ESTUDIOS 2010

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

TÍTULO DE LA ASIGNATURA

PSICOLOGÍA POSITIVA

1.-DATOS DE IDENTIFICACION DE LA ASIGNATURA

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE	1° <input type="checkbox"/>	2° <input type="checkbox"/>	3° <input type="checkbox"/>	4° <input checked="" type="checkbox"/>
PROFESORADO	MAIL		HORAS DE DOCENCIA	
JUAN PABLO SOBRINO TORO	ipsobrino@us.es		687517984	
DEPARTAMENTO				
ÁREA DE CONOCIMIENTO				
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA	FORMACIÓN BÁSICA <input type="checkbox"/>		OPTATIVA <input checked="" type="checkbox"/>	
CRÉDITOS	5 CRÉDITOS ECTS (30 HORAS DE DOCENCIA)			

2.-DESCRPTORES

Aunque el análisis de los determinantes de la felicidad humana han sido una preocupación constante de filósofos y pensadores a lo largo de la historia, es a partir de la década de los 70 del siglo XX cuando comienza la investigación empírica del bienestar humano y la felicidad, tanto en las ciencias sociales como en las ciencias biomédicas, introduciendo conceptos como el de calidad de vida. A finales de los años 90 se genera un fuerte movimiento en varias áreas de las Ciencias Sociales en general y de la Psicología en particular, fundamentalmente impulsado por la presidencia de Martin E. P. Seligman en la American Psychological Association (APA) en 1999, para promover la investigación sólida en esta área. La Psicología Positiva, ha despertado considerable interés, tanto en el mundo académico como en los profesionales de la Psicología y otras áreas. Bajo el auspicio de figuras tan destacadas como el propio Martin Seligman o de Daniel Kahneman (Premio Nobel de Economía, 2002) se está vertebrando una gran cantidad de investigación teórica y aplicada sobre las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como del estudio de las fortalezas y virtudes, haciendo hincapié en la creatividad, la inteligencia emocional, la sabiduría, el humor, etc



AULA DE LA EXPERIENCIA

PLAN DE ESTUDIOS 2010

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

3.-OBJETIVO

COMPETENCIAS GENERALES

CG.1.- Dar a conocer los principios y avances más notables en el campo de la Psicología Positiva ofreciendo una visión actualizada y crítica de la misma.

CG.2.- Dotar al alumnado de los avances más significativos en este campo y las áreas y ámbitos de intervención en los que puede ser más relevante.

CG.3.- Dar una visión completa de la investigación y aplicaciones de la Psicología Positiva, haciendo especial énfasis en el ámbito clínico, de modo que los alumnos puedan orientarse en un campo nuevo y en expansión creciente, que está ofreciendo herramientas para comprender la naturaleza del bienestar psicológico humano y de los modos de intervención prometedores tanto para individuos como organizaciones.

CG.4.- Ser capaz de actuar con profesionalidad y comportamiento ético en el desempeño de la intervención psicológica y en la transmisión del conocimiento y práctica adquiridos.

CG.5.- Ser capaz de comunicar temas de su área de conocimiento con sus compañeros de profesión, con la comunidad académica en su conjunto y con la sociedad en general.

CG.6.- Adoptar una actitud favorable hacia el aprendizaje y la innovación en Psicología, mostrándose proactivo, participativo y con espíritu de superación ante la adquisición de nuevos conocimientos.

CG.7.- Mantener una actitud reflexiva y crítica ante la realidad social y personal, relacionada con los problemas psicológicos y poder transmitirla a la comunidad

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA

CE.1.- El/la alumno/a ha de comprender la estructura y medida del bienestar humano.

C.E.2.- El/la alumno/a ha de ser capaz de reconocer las bases sociales, psicológicas y biológicas del bienestar.

C.E.3.-El/la alumno/a ha de ser capaz de distinguir los modelos de bienestar hedónico y eudaimónico.

C.E.4.- El/la alumno/a ha de conocer las bases evolutivas y los mecanismos de regulación de las emociones positivas.

C.E.5.- El/la alumno/a ha de comprender y saber aplicar el concepto de salud positiva.

C.E.6.- El/la alumno/a ha de saber analizar y clasificar las fortalezas humanas.

C.E.7.- El/la alumno/a ha de comprender el concepto de resistencia ante la adversidad.

C.E.8.- El/la alumno/a ha de conocer las intervenciones basadas en la Psicología Positiva.

C.E.9.- El/la alumno/a ha de conocer los límites de las intervenciones y las teorías del set-point

4.-BLOQUES TEMÁTICOS A DESARROLLAR

Tema 1. Introducción

Tema 2. El camino a la felicidad

Tema 3. Las emociones positivas

Tema 4. El concepto de fortalezas y virtudes psicológicas



AULA DE LA EXPERIENCIA

PLAN DE ESTUDIOS 2010

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

4.-BLOQUES TEMÁTICOS A DESARROLLAR

Tema 5. El bienestar psicológico

- 5.1. El bienestar hedónico y eudaimónico
- 5.2 El modelo del Bienestar Psicológico de Riff
- 5.3 El modelo de las tres vías de Seligman
- 5.4. Modelos integradores de bienestar
- 5.5. El modelo de bienestar de Davidson y Schuyler

Tema 6. Otros conceptos importantes

- 6.1. El florecimiento
- 6.2. La resiliencia
- 6.3 El flujo (Flow)
- 6.4 La compasión

Tema 7. Intervenciones en el campo de la psicología positiva

- 7.1. Intervenciones positivas basadas en el pasado
 - 7.1.1 Intervenciones basadas en la gratitud
 - 7.1.2. Entrenamiento en memoria autobiográfica positiva
 - 7.1.3. Intervenciones basadas en el perdón
- 7.2. Intervenciones positivas basadas en el presente
 - 7.2.1 El saboreo
 - 7.2.2 La amabilidad
 - 7.2.3 Mindfulness
- V.01 - web
- 6
- Guía didáctica
- Psicología Positiva
- 7.2.4 Compasión
- 7.3. Intervenciones positivas basadas en el futuro y el desarrollo de potencialidades
 - 7.3.1. Intervenciones basadas en la esperanza
 - 7.3.2. Intervenciones basadas en metas
 - 7.3.3. Intervenciones basadas en fortalezas
 - 7.3.4. Mi mejor yo posible

Tema 8. Programas de intervención clínica basados en psicología positiva

- 8.1 Terapia del bienestar (well-being therapy) de Fava
- 8.2 Terapia de Calidad de vida de Frisch
- 8.3 El programa pionero de Fordyce
- 8.4 Psicoterapia positiva para la depresión
- 8.5 Programa de entrenamiento Mindful en autocompasión (MSC)
- 8.6 Cultivando el Equilibrio Emocional (CEB)
- 8.7 Programa de Cultivo de Compasión (Compassion Cultivation Training; CCT)
- 8.8 Terapia centrada en la compasión (CFT)

Tema 9. La evaluación en el campo de la psicología positiva

- 9.1. La evaluación del bienestar



AULA DE LA EXPERIENCIA

PLAN DE ESTUDIOS 2010

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

4.-BLOQUES TEMÁTICOS A DESARROLLAR

- 9.1.1 Bienestar hedónico
- 9.1.2 Bienestar eudaimónico
- 9.1.3 Otras variables asociadas al bienestar
- 9.2. La evaluación de las fortalezas
- 9.3. La evaluación de otras medidas positivas relevantes
- Tema 10. El futuro de la psicología positiva

Actividades formativas

Durante el desarrollo de cada una de las asignaturas se programan una serie de actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a consolidar los conocimientos trabajados.

A continuación, se relacionan las actividades que forman parte de la asignatura:

1. Actividades de carácter teórico

Se trata de un conjunto de actividades guiadas por el profesor de la asignatura destinadas a la adquisición por parte de los estudiantes de los contenidos teóricos de la misma. Estas actividades, diseñadas de manera integral, se complementan entre sí y están directamente relacionadas con los materiales teóricos que se ponen a disposición del estudiante (manual, SCORM y material complementario). Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

- a. Clases expositivas
- b. Sesiones con expertos en el aula
- c. Observación y evaluación de recursos didácticos audiovisuales
- d. Estudio y seguimiento de material interactivo

2. Actividades de carácter práctico

Se trata de un conjunto de actividades guiadas y supervisadas por el profesor de la asignatura vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y competencias de carácter más práctico. Estas actividades, diseñadas con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral.

3. Tutorías

Se trata de sesiones, tanto de carácter síncrono como asíncrono (e-mail), individuales o colectivas, en las que el profesor comparte información sobre el progreso académico del estudiante y en las que se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura.

4. Trabajo autónomo

Se trata de un conjunto de actividades que el estudiante desarrolla autónomamente y que están enfocadas a lograr un aprendizaje significativo y a superar la evaluación de la asignatura. La realización de estas actividades es indispensable para adquirir las competencias y se encuentran entroncadas en el aprendizaje autónomo que consagra la actual ordenación de enseñanzas universitarias. Esta actividad, por su definición, tiene carácter asíncrono.



AULA DE LA EXPERIENCIA

PLAN DE ESTUDIOS 2010

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

5.-METODOLOGÍA DE LA ASIGNATURA

Las distintas asignaturas y materias que integran el Plan de Estudios del Aula de la Experiencia basarán su enseñanza-aprendizaje en las actividades formativas que se describen a continuación. Todas ellas se desarrollarán desde una metodología constructivista basada en la experiencia del alumnado del Aula de la Experiencia, participativa y aplicada, centrada en el trabajo del estudiante (presencial /individual y/o grupal). Las clases teóricas, las clases prácticas y el estudio y trabajo autónomo y en grupo son las maneras de organizar los procesos de enseñanza y aprendizaje de las materias.

Cada materia o asignatura seleccionará aquellas actividades formativas que más se adecuen a los contenidos y competencias a adquirir.

1. Lección magistral. Presentación en el aula de los conceptos fundamentales y desarrollo de los contenidos propuestos.

2. Actividades prácticas. Actividades a través de las cuales se pretende mostrar al alumnado cómo debe actuar a partir de la aplicación de los conocimientos adquiridos, con:

- Actividades individuales: 1) Actividades (guiadas y no guiadas) propuestas por el/la profesor/a para profundizar en aspectos concretos de la materia para que el estudiante avance en la adquisición de conocimientos y procedimientos de la materia, 2) Estudio individualizado de los contenidos de la materia 3) Actividades evaluativas (informes, presentación de trabajos en clase...).
- Actividades grupales: Actividades (guiadas y no guiadas) propuestas por el/la profesor/a para profundizar en grupo en aspectos concretos de la materia.

Las actividades formativas propuestas se desarrollarán en las dos horas que tiene cada asignatura. El tiempo dedicado a cada una de las actividades será el que cada profesor/a estime oportuno, siendo aconsejable que una hora sea de teoría y una hora sea de práctica.



AULA DE LA EXPERIENCIA

PLAN DE ESTUDIOS 2010

PROGRAMA ACADÉMICO ASIGNATURA

Curso académico 2024/25

6.-EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA

1) La evaluación será continua y global

2) Los elementos de evaluación serán:

- a) La asistencia obligatoria a clase, en al menos un 80%. Si esto no ocurriera por alguna causa debidamente justificada, las faltas a clase se recuperarán con la realización de alguna actividad complementaria, consensuada con el profesorado implicado en la asignatura.
- b) La realización de trabajos optativos, individuales y/o en grupo.

3) La calificación de cada trabajo dependerá de los siguientes criterios:

- a) Claridad y presentación (se valorará la facilidad de lectura y la buena organización, siguiendo las pautas de valoración que se utilizan en el análisis de cualquier hecho social: descripción, explicación e interpretación)
- b) Calidad y profundidad de las ideas propias o, en su caso, del grupo.
- c) Calidad, profundidad y coherencia de los argumentos utilizados en la justificación de todo razonamiento tanto a nivel individual como en grupo.
- d) Presentación del trabajo en clase.

El procedimiento evaluativo de esta acción formativa estará sujeto a criterios de asistencia obligatoria del 80% de las horas y a la dedicación y atención en las sesiones de formación.

7.-BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Bibliografía de referencia

- Avia, M. D., & Vázquez, C. (2011). Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas. Madrid: Alianza Editorial.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). Fluir (Flow): Una psicología de la felicidad. Tercera edición. Barcelona: Kairos.
- Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19.
- Seligman, M. E. P. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Ediciones B.
- Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 1- 2

Bibliografía complementaria

- Vázquez, C., & Hervás, G. (Eds.). (2009). La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva. Madrid: Alianza Editorial.
- Vázquez, C., & Hervás, C. (Eds.). (2008). Psicología Positiva aplicada. Bilbao: Desclee de Brower.
- Vázquez, C., & Pérez-Sales, P. (2003). Emociones positivas, trauma y resistencia. *Ansiedad y Estrés*, 2-3, 231-254