

FICHA DE ASIGNATURA

Título: Psicología Positiva

Descripción:

Aunque el análisis de los determinantes de la felicidad humana ha 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.

Carácter: Optativa

Créditos ECTS: 6

Contextualización:

Los objetivos propios de la asignatura *Psicología Positiva* son:

- 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.
- 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.
- 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.

Modalidad: Online

Temario:

Tema 1: ¿Qué es (y qué no es) la psicología positiva?

Tema 2: La arquitectura del bienestar humano

2.1. Bienestar subjetivo: Bienestar hedónico y satisfacción vital

2.2. El bienestar psicológico (eudaimonia).

2.2.1. Funcionamiento psicológico óptimo

2.2.2. Fortalezas y virtudes psicológicas.

2.3. Modelos integradores de bienestar

Tema 3. Salud positiva: un nuevo reto para la psicología

Tema 4. Psicología clínica y psicología positiva

4.1. La evaluación del funcionamiento positivo

4.2. Intervenciones positivas

4.2.1. Intervenciones con foco en el pasado (A)

- Técnicas narrativas sobre sucesos positivos pasados (a1)
- Intervenciones basadas en el agradecimiento (a2)
- Entrenamiento en memoria autobiográfica positiva (a3)
- Intervenciones basadas en el perdón (a4)

4.2.2. Intervenciones con foco en el presente (B)

- Mindfulness (b1)
- Saboreo (b2)
- Compasión (compassion) (b3)
- Amabilidad y generosidad (b4)

4.2.3. Intervenciones con foco en el futuro (C)

- Intervenciones basadas en la esperanza (c1)
- Intervenciones basadas en metas (c2)
- Intervenciones basadas en fortalezas (c3)
- El mejor yo posible (c4)

Tema 5: El futuro de la psicología positiva

Competencias:

COMPETENCIAS GENERALES

CG.1.- Conocer las bases teóricas y las aplicaciones prácticas de las Terapias Psicológicas de Tercera Generación.

CG.2.- Aplicar los conocimientos teóricos y los avances científicos a la Psicoterapia y a la investigación.

CG.3.- Ser capaz de lograr un adecuado nivel de comprensión de la demanda del destinatario en cada situación o contexto de aplicación.

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.

CG.8.- Valorar el papel de la Psicoterapia y sus aplicaciones prácticas como herramientas para fomentar la igualdad entre hombres y mujeres o entre colectivos minoritarios o tradicionalmente excluidos.

CG.9.- Fomentar el uso de tecnologías de la información y la comunicación en el campo de la Psicoterapia.

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.

Actividades Formativas:

Actividad Formativa	Horas	Presencialidad
Clases Teóricas	16	80
Sesiones de discusión y debate	6	30
Tutorías	20	80
Seminarios	6	100
Actividades Guiadas	12	100
Trabajo en grupos	36	0
Exámenes	4	100
Trabajo autónomo del alumno	200	0

Metodologías docentes:

Desarrollo en video de los contenidos más relevantes de la materia.

Clases magistrales participativas por videoconferencia.

Chats y Foros: Interacciones escritas entre docentes y estudiantes para el desarrollo de temas específicos sobre las lecciones magistrales.

Tutorías individuales y colectivas por videoconferencia

Comunidades de aprendizaje: Puesta en común y discusión de lecturas y reflexiones en torno al material para la realización de tareas y

Examen

Sistema de Evaluación:

Sistemas de evaluación	Ponderación mínima	Ponderación máxima
Evaluación continua. Participación durante las clases, seminarios y actividades guiadas	0.0	15.0
Evaluación continua. Foros	0.0	15.0
Evaluación continua. Tareas del portafolio	0.0	40.0
Evaluación continua. Pruebas referidas a estándares	0.0	30.0

Bibliografía:

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.

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.