



Universidad
Internacional
de Valencia

Guía didáctica

ASIGNATURA: *Psicología Positiva*

Título: Máster Universitario en Terapias Psicológicas de Tercera Generación

Materia: Aplicación clínica de las terapias de tercera generación (30 ECTS)

Créditos: 6 ECTS

Código: 06MTEG

Índice

1. Organización general.....	3
1.1. Datos de la asignatura.....	3
1.2. Equipo docente	3
1.3. Introducción a la asignatura.....	3
1.4. Competencias y resultados de aprendizaje	4
2. Contenidos/temario	5
3. Metodología	6
4. Actividades formativas	7
5. Evaluación.....	8
5.1. Sistema de evaluación.....	8
5.2. Sistema de calificación	9
6. Bibliografía.....	9
6.1. Bibliografía de referencia	9
6.2. Bibliografía complementaria.....	10

1. Organización general

1.1. Datos de la asignatura

MATERIA	Aplicación clínica de las terapias de tercera generación (30 ECTS)
ASIGNATURA	<i>Psicología Positiva</i> 6 ECTS
Carácter	Obligatorio
Cuatrimestre	Primero
Idioma en que se imparte	Castellano
Requisitos previos	No existen
Dedicación al estudio por ECTS	25 horas

1.2. Equipo docente

Profesor	Dr. Javier Guillem javier.guillem@campusviu.es
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.3. Introducción a la asignatura

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.

1.4. Competencias y resultados de aprendizaje

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

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta asignatura se espera que el estudiante sea capaz de:

RA.1.- Conocer el concepto y los principios de la Psicología Positiva y adopte una visión actualizada y crítica acerca de este campo de estudio.

RA.2.- Identificar los avances más significativos en este campo y las áreas y ámbitos de intervención en los que puede ser más relevante.

RA.3.- Adoptar una visión completa de la investigación y aplicaciones de la Psicología Positiva, haciendo especial énfasis en el ámbito clínico.

RA.4.- Comprender la naturaleza del bienestar psicológico humano y los modos de intervención desde esta perspectiva tanto para individuos como organizaciones.

2. Contenidos/temario

Tema 1. Introducción

Tema 2. El camino a la felicidad

Tema 3. Las emociones positivas

Tema 4. El concepto de fortalezas y virtudes psicológicas

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 fluir (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

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

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

3. Metodología

La metodología de la Universidad Internacional de Valencia (VIU) se caracteriza por una apuesta decidida en un modelo de carácter e-presencial. Así, siguiendo lo estipulado en el calendario de actividades docentes del Título, se impartirán en directo un conjunto de sesiones, que, además, quedarán grabadas para su posterior visionado por parte de aquellos estudiantes que lo necesiten. En todo caso, se recomienda acudir, en la medida de lo posible, a dichas sesiones, facilitando así el intercambio de experiencias y dudas con el docente.

En lo que se refiere a las metodologías específicas de enseñanza-aprendizaje, serán aplicadas por el docente en función de los contenidos de la asignatura y de las necesidades pedagógicas de los estudiantes. De manera general, se impartirán contenidos teóricos y, en el ámbito de las clases prácticas se podrá realizar la resolución de problemas, el estudio de casos y/o la simulación.

Por otro lado, la Universidad y sus docentes ofrecen un acompañamiento continuo al estudiante, poniendo a su disposición foros de dudas y tutorías para resolver las consultas de

carácter académico que el estudiante pueda tener. Es importante señalar que resulta fundamental el trabajo autónomo del estudiante para lograr una adecuada consecución de los objetivos formativos previstos para la asignatura.

4. 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.

5. Prueba objetiva final

Como parte de la evaluación de cada una de las asignaturas (a excepción de las prácticas y el Trabajo fin de título), se realiza una prueba (examen final). Esta prueba se realiza en tiempo real (con los medios de control antifraude especificados) y tiene como objetivo evidenciar el nivel de adquisición de conocimientos y desarrollo de competencias por parte de los estudiantes. Esta actividad, por su definición, tiene carácter síncrono.

5. Evaluación

5.1. Sistema de evaluación

El Modelo de Evaluación de estudiantes en la Universidad se sustenta en los principios del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), y está adaptado a la estructura de formación virtual propia de esta Universidad. De este modo, se dirige a la evaluación de competencias.

Sistema de Evaluación	Ponderación
Portafolio*	70 %
<p>En concreto, la puntuación del Portafolio es el siguiente:</p> <p>1) Actividades Formativas: 60% (Planteamiento, estudio, análisis y resolución de casos. Trabajos desarrollados en grupo o de forma individual y comentarios de lecturas y otros materiales). AF1 (15%), AF2 (10%), AF3 (15%), AF4 (20%) 2) Participación subjetiva: 10%</p>	
Sistema de Evaluación	Ponderación
Prueba final*	30 %
<p>La realización de una prueba tipo test con 40 preguntas de cuatro alternativas, en la que se aplica el factor de corrección:</p> <p>NOTA = A – (E/(K-1) A: Aciertos E: Errores K: nº de alternativas de respuesta</p>	

***Es requisito indispensable para superar la asignatura aprobar cada apartado (portafolio y prueba final) con un mínimo de 5 para ponderar las calificaciones.**

Los enunciados y especificaciones propias de las distintas actividades serán aportados por el docente, a través del Campus Virtual, a lo largo de la impartición de la asignatura.

Atendiendo a la Normativa de Evaluación de la Universidad, se tendrá en cuenta que la utilización de **contenido de autoría ajena** al propio estudiante debe ser citada adecuadamente en los trabajos entregados. Los casos de plagio serán sancionados con suspenso (0) de la actividad en la que se detecte. Asimismo, el uso de **medios fraudulentos durante las pruebas**

de evaluación implicará un suspenso (0) y podrá implicar la apertura de un expediente disciplinario.

5.2. Sistema de calificación

La calificación de la asignatura se establecerá en los siguientes cálculos y términos:

Nivel de aprendizaje	Calificación numérica	Calificación cualitativa
Muy competente	9,0 - 10	Sobresaliente
Competente	7,0 - 8,9	Notable
Aceptable	5,0 -6,9	Aprobado
Aún no competente	0,0 -4,9	Suspenso

Sin detrimento de lo anterior, el estudiante dispondrá de una **rúbrica simplificada** en el aula que mostrará los aspectos que valorará el docente, como así también los **niveles de desempeño que tendrá en cuenta para calificar las actividades vinculadas a cada resultado de aprendizaje.**

La mención de «**Matrícula de Honor**» podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9.0. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los estudiantes matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

6. Bibliografía

6.1. 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

6.2. 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.