

Guía Docente: Psicología Positiva 2013

DATOS GENERALES	
Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Titulación	Grado en Psicología
Carácter	Obligatorio
Período de impartición	Primer Trimestre
Curso	Tercero
Nivel/Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6
Lengua en la que se imparte	Castellano
Prerrequisitos	Psicología positiva: es recomendable tener superadas las asignaturas Motivación y Emoción, correspondientes a los procesos psicológicos básicos.

DATOS DEL PROFESORADO			
Profesor Responsable	Vanesa Carral Bielsa	Correo electrónico	vanesa.carral@ui1.es
Área	Psicología Social	Facultad	Facultad de Ciencias de la Salud
Perfil Profesional 2.0	About.me LinKedin Equipo de investigación		

CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación y perfil profesional

El objetivo fundamental de la asignatura psicología positiva es el conocimiento de los objetivos, autores, contenidos y estrategias de intervención de la psicología positiva.

La psicología positiva se presenta como una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que permiten alcanzar mejor calidad de vida y bienestar. Se presentan los principales conceptos (felicidad, estado de flujo, optimismo y esperanza, entre otros) y cómo promover su desarrollo en diferentes ámbitos.

Dentro de la psicología positiva, en esta asignatura, se enfatiza especialmente el concepto de resiliencia. Es un concepto que desde una mirada positiva, viene a cambiar el foco de atención de la vulnerabilidad a las capacidades y las fortalezas que permiten a las personas salir airoso de situaciones adversas. Esta mirada, enfatiza la importancia de promover competencias a través de modelos de intervención positivos, para reducir o aminorar los efectos de la adversidad.

La presente asignatura supone una ampliación de los conocimientos básicos de la psicología positiva que vienen a complementar las intervenciones en el ámbito educativo, terapéutico y organizacional.

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

<p>Competencias de la asignatura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CU-04: Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) para poner en marcha procesos de trabajo ajustados a las necesidades de la sociedad actual. • CU-05: Realizar investigaciones basándose en métodos científicos que promuevan un avance en la profesión. • CU-07: Valorar lo que suponen las nuevas formas de trabajo actuales, como es el teletrabajo y el trabajo en red y saber trabajar de forma colaborativa en ellas. • CU-13: Aceptar y defender el derecho de los diferentes, llegando incluso ante la desigualdad compensatoria, particularmente en los casos de personas con disminución de su autonomía personal. • CU-17: Ser capaz de concluir adecuadamente la tesis de la exposición basándose en modelos, teorías o normas, etc. • CG-01: Capacidad de análisis y síntesis. • CG-02: Capacidad de organización y planificación. • CG-03: Capacidad de comunicación oral y escrita en lengua nativa. • CG-05: Conocimientos de informática relativos al ámbito de estudio. • CG-06: Capacidad de gestión de la información. • CG-10: Capacidad para trabajar en equipos de carácter interdisciplinar. • CG-28: Relativizar las posibles frustraciones. • CG-33: Mostrar preocupación por el desarrollo de las personas, las comunidades y los pueblos. • CE-01: Saber analizar necesidades y demandas de los destinatarios de la función en diferentes contextos. • CE-07: Saber describir y medir los procesos de interacción, la dinámica de los grupos y la estructura grupal e intergrupal. • CE-08: Ser capaz de identificar problemas y necesidades grupales e intergrupales. • CE-09: Saber describir y medir los procesos de interacción, la dinámica y la estructura organizacional e interorganizacional. • CE-10: Saber identificar problemas y necesidades organizacionales e interorganizacionales. • CE-11: Saber analizar el contexto donde se desarrollan las conductas individuales, los procesos grupales y organizacionales. • CE-12: Saber seleccionar y administrar los instrumentos, productos y servicios y ser capaz de identificar a las personas y grupos interesados. • CE-13: Saber diseñar y adaptar instrumentos, productos y servicios, según los requisitos y restricciones.
<p>Resultados de aprendizaje de la asignatura</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce la historia y principios fundamentales de la Psicología Positiva. • Comprende la influencia de los aspectos culturales, sociales e individuales en el funcionamiento y desarrollo óptimo de la persona. • Valora e integra la implicación de los diferentes constructos elaborados en el marco de la Psicología Positiva en el desarrollo de los trastornos psicológicos y de los problemas de la salud. • Utiliza diferentes métodos para el análisis, estudio y evaluación en Psicología Positiva. • Aplica las distintas técnicas de intervención clínica y de promoción de la salud aplicadas a ámbitos tanto de bienestar y desarrollo personal, como social y organizacional. • Comprende la demanda del destinatario en cada situación o contexto de aplicación a partir de las competencias aprendidas en Psicología Positiva.

PROGRAMACION DE CONTENIDOS

Breve descripción de la asignatura	Se inicia la asignatura con las bases conceptuales de la Psicología Positiva. La felicidad y el bienestar, la importancia de las emociones e intervenciones positivas. Investigación sobre el proceso y las características de la experiencia positiva. Investigación sobre las características cognitivas, emocionales y motivacionales del individuo positivo.
Contenidos	<p>La asignatura está compuesta por seis Unidades didácticas que se detallan a continuación con sus principales contenidos:</p> <p>UNIDAD DIDÁCTICA 1: Introducción a la psicología positiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la psicología positiva? • Principales autores. • Orígenes de la psicología positiva. • Fundamentos teóricos de la psicología positiva. • Instrumentos de medida. • Algunos conceptos fundamentales: felicidad y resiliencia. • Críticas a la psicología positiva. <p>UNIDAD DIDÁCTICA 2: Fundamentos de la promoción de la resiliencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resiliencia y psicología positiva: florecer bajo el fuego. • Resiliencia, ¿Qué es? • Orígenes de la resiliencia: el estudio de Emmy Werner y los factores protectores. • Principales autores en el estudio de la resiliencia. • Modelos de resiliencia: modelo de Richardson y cols., modelo de Grotberg, modelo de Wolin y Wolin, modelo de la casita de Vanistendael. • Evidencias científicas: factores psicológicos y neurobiología, desarrollo de la resiliencia. • Escalas con mayor fiabilidad y validez. <p>UNIDAD DIDÁCTICA 3: Intervenciones basadas en la psicología positiva y la resiliencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos de la psicología positiva: felicidad, fluir, optimismo y esperanza. • Adversidad y resiliencia: un modelo de intervención desde la fenomenología del trauma y la resiliencia. • Las repuestas de las personas ante los desafíos vitales. • La promoción de la resiliencia. <p>UNIDAD DIDÁCTICA 4: Aplicaciones de la psicología positiva y la resiliencia en el entorno educativo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actuaciones generales para promover la felicidad en los niños. • Actuaciones basadas en la promoción de las virtudes y fortalezas. • Fluir. • Optimismo y esperanza. • Resiliencia: autonomía y autoconfianza, iniciativa (toma de decisiones), sentido del humor (actitud positiva), conductas prosociales. <p>UNIDAD DIDÁCTICA 5: Aplicaciones de la psicología positiva y la resiliencia en terapia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias para afrontar los cambios. • Estrategias psicoterapéuticas para aumentar el bienestar. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Terapia de Bienestar. ◦ Recursos psico-sociales para crear bienestar.

- Estrategias para fomentar esperanza.
- Cambio de pensamientos.
- Estrategias para aumentar la resiliencia.
 - Ejercicios prácticos.
 - Estrategias de intervención según el modelo de comunicación de Virginia Satir.

UNIDAD DIDÁCTICA 6: Aplicaciones de la psicología positiva y la resiliencia en las organizaciones.

- La importancia de las emociones positivas para el bienestar emocional y el rendimiento laboral.
- Detección del bienestar.
- Intervención.
 - Guía sobre buenas prácticas.
 - Habilidades socio-emocionales.
 - Entrenamiento para la gestión del estrés.
 - Habilidades de liderazgo.

METODOLOGÍA

Actividades formativas

- **Estudio de Caso:** Actividades en las que el alumno podrá llevar a cabo un aprendizaje contextualizado trabajando en el aula virtual una situación real o simulada que le permitirá realizar un primer acercamiento a los diferentes temas de estudio.
- **Foros de Debate:** Actividades en las que se discutirá y argumentará acerca de diferentes temas relacionados con la unidad correspondiente y en los que se requerirá tanto una aportación como una réplica.
- **Cuestionario Evaluable:** Test con cuatro opciones de respuesta y que podrán ser satisfactoriamente resueltos con el material teórico de la asignatura.
- **Trabajo Colaborativo (opcional).** Existe la posibilidad de realizar el estudio de caso de la unidad didáctica 5 por parejas.

EVALUACIÓN

Sistema evaluativo

En caso de que la situación sanitaria impida la realización presencial de los exámenes con todas las garantías, la Universidad Isabel I celebrará dichas pruebas en modalidad online. Para la realización de dichos exámenes, la universidad incorporará la herramienta de proctoring a nuestra plataforma tecnopedagógica, con el objetivo de garantizar los procesos de autenticación del alumno, como el control del entorno durante el desarrollo de las pruebas de evaluación. A su vez, la Universidad Isabel I pondrá a disposición del alumnado una Unidad de Exámenes Online específica para ofrecer apoyo técnico durante todo el proceso y así solventar todas las incidencias que se puedan presentar.

El sistema de evaluación se basará en una selección de las pruebas de evaluación más adecuadas para el tipo de competencias que se trabajen. El sistema de calificaciones estará acorde con la legislación vigente (*Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y de validez en todo el territorio nacional*).

El sistema de evaluación de la Universidad Isabel I queda configurado de la siguiente

manera:

Sistema de evaluación convocatoria ordinaria

Opción 1. Evaluación continua

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar el **seguimiento de la evaluación continua (EC)** y podrán obtener hasta un **60 %** de la calificación final a través de las actividades que se plantean en la evaluación continua.

Además, deberán realizar un **examen final presencial (EX)** que supondrá el **40 %** restante. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del trabajo realizado durante la evaluación continua y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación continua.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de evaluación continua, siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Opción 2. Prueba de evaluación de competencias

Los estudiantes que opten por esta vía de evaluación deberán realizar una **prueba de evaluación de competencias (PEC)** y un **examen final presencial (EX)**.

La **PEC** se propone como una prueba que el docente plantea con el objetivo de evaluar en qué medida el estudiante adquiere las competencias definidas en su asignatura. Dicha prueba podrá ser de diversa tipología, ajustándose a las características de la asignatura y garantizando la evaluación de los resultados de aprendizaje definidos. Esta prueba supone el 50 % de la calificación final.

El **examen final presencial**, supondrá el **50 %** de la calificación final. Esta prueba tiene una parte dedicada al control de la identidad de los estudiantes que consiste en la verificación del seguimiento de las actividades formativas desarrolladas en el aula virtual y otra parte en la que realizan diferentes pruebas teórico-prácticas para evaluar las competencias previstas en cada asignatura.

Al igual que con el sistema de evaluación anterior, para la aplicación de los porcentajes correspondientes el estudiante debe haber obtenido una puntuación mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta la opción de prueba de evaluación de competencias.

Se considerará que el estudiante supera la asignatura en la convocatoria ordinaria por el sistema de la prueba de evaluación de competencias siempre y cuando al aplicar los porcentajes correspondientes se alcance una calificación mínima de un 5.

Sistema de evaluación convocatoria extraordinaria

Todos los estudiantes, independientemente de la opción seleccionada, que no superen las pruebas evaluativas en la convocatoria ordinaria tendrán derecho a una convocatoria extraordinaria.

La convocatoria extraordinaria completa consistirá en la realización de una **prueba de evaluación de competencias** que supondrá el **50 %** de la calificación final y un **examen**

final presencial cuya calificación será el **50 %** de la calificación final.

Para la aplicación de los porcentajes correspondientes, el estudiante debe haber obtenido una nota mínima de un 4 en cada una de las partes de las que consta el sistema de evaluación de la convocatoria extraordinaria.

Los estudiantes que hayan suspendido todas las pruebas evaluativas en convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final) o no se hayan presentado deberán realizar la convocatoria extraordinaria completa, como se recoge en el párrafo anterior.

En caso de que hayan alcanzado una puntuación mínima de un 4 en alguna de las pruebas evaluativas de la convocatoria ordinaria (evaluación continua o prueba de evaluación de competencias y examen final), se considerará su calificación para la convocatoria extraordinaria, debiendo el estudiante presentarse a la prueba que no haya alcanzado dicha puntuación o que no haya realizado.

En el caso de que el alumno obtenga una puntuación que oscile entre el 4 y el 4,9 en las dos partes de que se compone la convocatoria ordinaria (EC o PEC y examen), solo se considerará para la convocatoria extraordinaria la nota obtenida en la evaluación continua o prueba de evaluación de competencias ordinaria (en función del sistema de evaluación elegido), debiendo el alumno realizar el examen extraordinario para poder superar la asignatura.

Al igual que en la convocatoria ordinaria, se entenderá que el alumno ha superado la materia en convocatoria extraordinaria si, aplicando los porcentajes correspondientes, se alcanza una calificación mínima de un 5.

BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

<p>Bibliografía básica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carr, A. (2007). <i>Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad</i>. Editorial: Paidós. <p>En este libro se proponen actuaciones desde la psicología positiva basadas en evidencias científicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puig, G y Rubio, J.L. (2012). <i>Manual de resiliencia aplicada. Prólogo de Stefan. Vanistendael</i>. Barcelona: Editorial. Gedisa S.A <p>Los pilares sobre los modelos basados en la resiliencia, pueden encontrarse en este libro.</p>
<p>Bibliografía complementaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bisquerra, R. (2010). <i>La educación emocional en la práctica</i>. Honsori Editorial, Barcelona. • Csikszentmihalyi, M. (1990). <i>Fluir y los fundamentos de la psicología positiva</i>. New York: Harper & Row. • Goleman, D. (1996). <i>Inteligencia emocional</i>. ED: Kairós, Barcelona. • Grotberg, E.H. (2006). <i>La resiliencia en el mundo de hoy</i>. Gedisa. Barcelona. • Linley, A y Joseph, S. (2004). <i>Positive psychology in practice</i>. John Wiley Sons: New Jersey. • Neenan, M. (2009). <i>Developing resilience: a cognitive-behavioral approach</i>. Ed. Routledge: London, N.Y. • Peterson, C., & Seligman, M. E. P.(2004). <i>Fortalezas y virtudes del carácter: un manual y clasificación</i>. Oxford: Oxford University Press. • Vázquez, C. y Hervás, G. (Eds.). (2009). <i>La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva</i>. Madrid: Alianza Editorial.
<p>Otros recursos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Web oficial de psicología positiva gestionada por Martin Seligman, con cuestionarios de evaluación (en inglés y en castellano) https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/ho • Sociedad española de psicología positiva: http://www.sepsicologiapositiva.es • Página web de un centro de investigación en psicología positiva donde se puede encontrar mucha información y recursos con evidencia científica (en inglés): https://greatergood.berkeley.edu/ • Página web de Wolin y Wolin sobre las siete resiliencias (en inglés): http://projectresilience.com/ • Programa de resiliencia elaborado por Martin Seligman (en inglés): https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/learn/educatorresilienc