

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: **FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA**

CLAVE DE LA ASIGNATURA: **OPIV-2**

INTRODUCCIÓN

La llamada Psicología Positiva (PP) se ha desarrollado ampliamente en los últimos años. Esta se enmarca y surge del campo de la Psicología de la salud, y busca ayudar y promover el bienestar del hombre.

A la PP le interesa conocer cómo funcionan y cuáles son las características del ser humano que ayudan a potenciar la felicidad, el equilibrio, así como el crecimiento de las personas y de los grupos. Seligman es el principal autor en éste ámbito y quien más empuje le ha dado. Este autor señala que la Psicología se ha preocupado más por saber cuál es el origen, manifestación, prevención y tratamiento de los problemas psicológicos. Pero opina que es necesario cambiar el rumbo, por lo que a la PP le interesa más desarrollar las fortalezas, potenciar las cualidades y alcanzar la excelencia del ser humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Estos planteamientos ya se habían realizado con anterioridad, sin embargo, afortunadamente, en las dos últimas décadas ha tenido un nuevo empuje.

Seligman (2003) propone que la investigación en PP se centre en tres ejes: la experiencia positiva, la persona positiva y las comunidades positivas.

Es así que en esta asignatura se buscará que los alumnos tengan un panorama general acerca de la PP, los avances que ha tenido hasta el presente, así como profundizar en los diferentes campos de aplicación en los que podría insertarse el estudiante.

Esta asignatura se relaciona con otras dos del tronco básico de la Maestría en Psicología que son Fundamentos Epistemológicos de la Psicología y Problemas Contemporáneos de la Psicología. La primera de ambas proporcionará las bases filosóficas en las cuáles se asienta la PP. La segunda fundamentará la importancia que tienen estas aproximaciones para la Psicología de la salud y para el bienestar del ser humano.

La asignatura de PP está contenida en la LGAC de Investigación en salud, estilos de vida y cambio de conducta. Una de las asignaturas optativas incluida en esta LGAC es la de Promoción de la Salud y Prevención de Problemas Psicosociales. La PP tiene como uno de sus objetivos precisamente buscar la salud de las personas y de la sociedad, para tener una mejor calidad de vida; por lo cual se relaciona fuertemente con esta asignatura. Otras asignaturas con las cuáles está muy asociada la PP son Recursos Psicológicos Individuales, Familiares y Sociales, y también Psicología Social de la Salud. Con ambas asignaturas, la PP ayuda a resolver problemas socio sanitarios, buscando el bienestar de individuos, grupos y colectividades.

OBJETIVO GENERAL:

Que el estudiante obtenga una visión global acerca de lo que es la Psicología Positiva y de sus aplicaciones en los distintos ámbitos de promoción de la salud.

TEMAS Y SUBTEMAS:

1- ¿Qué es la Psicología positiva?

- 1.1. Introducción a la Psicología positiva
- 2.2. Definiciones de Psicología positiva
- 3.3. Aproximaciones teóricas a la Psicología positiva

2- La salud como un estado de bienestar

- 2.1. La Psicología como instrumento al servicio del bienestar
- 2.2. Salud y bienestar

2.3. Bienestar y malestar

2.4. Estructura del bienestar: bienestar subjetivo, bienestar psicológico y bienestar social

3- Felicidad duradera

3.1. Concepto de felicidad duradera

3.2. Modelos de felicidad duradera

4- Fortalezas positivas

4.1. Work engagement

4.2. Flow

4.3. Autoeficacia

4.4. Resiliencia

5- Intervenciones en Psicología positiva

5.1. Intervenciones en salud

5.2. Intervenciones en el trabajo

5.3. El ocio en la Psicología positiva

5.4. Intervenciones en las instituciones educativas

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE:

Esta asignatura combinará el formato de seminario, de exposiciones del docente y presentaciones de alumnos.

Seminarios. En cada una de las sesiones se discutirán uno o varios artículos. Todos los alumnos deberán entregar por escrito, previamente a cada sesión preguntas o reflexiones sobre los textos leídos. Los artículos a leer se enviarán anticipadamente para que todos puedan tener acceso a ello. Durante la clase, se irán haciendo preguntas sobre el texto para guiar las sesiones de discusión.

Exposiciones del docente. El docente escogerá los textos más importantes del curso para exponerlos ante el grupo. Para la exposición utilizará el pizarrón, el power point o el prezi, así como cualquier otro recurso didáctico que desee.

Presentaciones de alumnos. El docente dividirá al grupo en equipos y les asignará un tema específico para presentar. Para esto, dará a todos los equipos una rúbrica especificando exactamente cómo quiere que sea la presentación.

CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN:

La evaluación de los alumnos se realizará teniendo en cuenta varios criterios:

1. Seminarios. El primer criterio que se tomará en la evaluación es la participación activa en los seminarios. Todos los alumnos tendrán que asistir a las sesiones del seminario (mínimo 80%). No obstante, la asistencia no es suficiente para obtener una evaluación positiva. Es también necesario participar activa y reflexivamente en las distintas discusiones. El académico tendrá en cuenta la cantidad y la calidad de las intervenciones en la calificación final de cada uno de los alumnos así como los cambios y progresiones que se lleven a cabo en las sesiones. Además, en la calificación contará la entrega de la reflexión sobre la lectura.
2. Exámenes. Se harán tres exámenes a lo largo del curso. Estos exámenes evaluarán el manejo de la información que lograron los estudiantes a lo largo de la asignatura. Cada examen tendrá un valor de 10% de la calificación.
3. Presentación por equipo. El docente entregará a los estudiantes una rúbrica de evaluación señalando exactamente qué es lo que se evaluará de la presentación. Y esta evaluación se hará en plenaria con todos los estudiantes del curso.
4. Trabajo final. Este trabajo consistirá en hacer una monografía sobre algún tema de interés del estudiante con respecto a la PP. También se entregará una rúbrica que indique qué contenidos deberá tener el trabajo y cuáles serán los aspectos a evaluar. Este trabajo deberá ser entregado al finalizar el seminario.

A continuación se presentan los porcentajes de evaluación:

CRITERIOS A EVALUAR	PORCENTAJE
1. Participación y entrega de trabajos en el seminario	20%
2. Exámenes	30%
3. Presentación	10%
4. Trabajo final	40%
Porcentaje final	100%

BIBLIOGRAFÍA:

- Aspinwall, S. (Ed.). *Advances in Positive Psychology/Human Strengths*. Washington D. C.: APA Books.
- Avia, M.D. y Vazquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Barcelona: Alianza.
- Bandura, A. (2011). A Social Cognitive Perspective on Positive Psychology. *Revista de Psicología Social*, 26, 7-20.
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). Orden social y salud mental: una aproximación desde el bienestar social. *Clínica y Salud*, 16, 1-23.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. US: Thomson Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a Fluir (Flow)*. Barcelona: Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. y Csikszentmihalyi, I. S. (Eds) (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. NY: Oxford University Press
- Díaz, D., Blanco, A., y Durán, M. (2011). La estructura del bienestar: el encuentro empírico de tres tradiciones. *Revista de Psicología Social*, 26, 357-372.
- Diener, E. y Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Boston: Blackwell Publishing.
- Emmons, R.A. (2008). *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. Barcelona: B.
- Fernández-Abascal, E. (2007). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide
- Goleman, D. (1997). *La Salud emocional*. Barcelona: Kairos
- Gross, J. (2007). *Handbook of emotion regulation* New York: Guilford Press.
- Huppert, F.A, Baylis, N. y Keverne, B. (2006) *The science of well-being*. Oxford: Oxford
- Javaloy, F., Morales, J.F., Fernández, S., y Magallanes, S. (2011). Psicología Social y Psicología Positiva: algunas reflexiones. *Revista de Psicología Social*, 26, 345-355.
- Linley, P. y Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in practice*. NY: John Wiley and Sons
- Lopez, S.J. y Snyder, C.R. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington: APA
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la Felicidad*. Barcelona: Urano.
- Ong, A.D. y Van Dulmen, M.H. (2007). *Oxford handbook of methods in positive psychology*. NY: Oxford University.
- Peterson, Ch. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. NY: Oxford University.
- Peterson, Ch. y Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, APA Oxford University Press
- Rodríguez-Carvajal, R., de Rivas, S., Herrero, M. (en prensa). Flow y bienestar laboral. En: Moreno, B., Garrosa, E. (eds). *Salud Laboral*. Madrid: Pirámide.
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco, A., van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press
- Seligman, M. (1998). *Aprenda Optimismo*. Madrid: Grijalbo.
- Seligman, M. (2003). *La auténtica felicidad*. Madrid: B.S.A.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford
- Strümpfer, D. J. W. (2006). The strengths perspective: Fortigenesis in adult life. *Social Indicators Research*, 77(1), 11-36.

- Van Dierendonck, D., Rodríguez-Carvajal, R., Moreno, B., Dijkstra, M. (2009). *Goal integration and well-being: Self-regulation through inner resources in The Netherlands and Spain*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(5), 746-760.
- Vázquez, C. (2006) La Psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 1-2.
- Vázquez, C. y Hervás Torres, G. (coords.) (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclee de Brouwer
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología positiva aplicada*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

PERFIL ACADÉMICO SUGERIDO PARA EL DOCENTE:

- Doctorado en áreas de la Psicología de la salud o áreas afines.
- Maestría en Psicología clínica, en Psicología de la salud, o áreas afines.

Elaborado por: *Dr. Roberto Oropeza Tena*
Agosto del 2013