



Asignatura: Psicología Positiva y Salud
Código:
Centro: Facultad de Psicología
Titulación: Posgrado en Psicología Clínica y de la Salud
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
N.º de Créditos: 3 créditos

1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

Psicología Positiva y Salud /
Positive Psychology and Health

1.1. Código / Course number

1.2. Materia/ Content area

Mód. V Itinerarios. Contenidos complementarios

1.3. Tipo / Course type

Optativa

1.4. Nivel / Course level

Máster

1.5. Curso / Year

Primero

1.6. Semestre / Semester

Segundo Semestre

1.7. Número de créditos / Credit allotment

3 créditos

1.8. Requisitos previos / Prerequisites

1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales/ Minimun attendance requirement

Los alumnos deberán asistir al 80% de las clases presenciales.



Asignatura: Psicología Positiva y Salud
Código:
Centro: Facultad de Psicología
Titulación: Posgrado en Psicología Clínica y de la Salud
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
N.º de Créditos: 3 créditos

1.10. Datos del equipo docente / Faculty data

Raquel Rodríguez-Carvajal.

Despacho 113. Módulo I. Tfno. 91.497.5122.

Email: raquel.rodriguez@uam.es

Ruth Castillo Gualda

Despacho 115. Módulo I. Tfno. 91.497.5182.

Email: ruth.castillo@uam.es

1.11. Objetivos del curso / Course objectives

Objetivo General.- El objetivo fundamental de la asignatura es doble: se trata, primero, de acercar al alumno a una visión global de la Psicología Positiva como un movimiento que recoge sólidas tradiciones conceptuales y de investigación a fin de que conozca, después, las distintas líneas de aplicación desarrolladas tanto en ámbitos clínicos y de promoción de la salud, como en entornos sociales o educativos, entre otros.

Competencias generales

CB6.- Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación

CB7.- Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio

CB8.- Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios

CB9.- Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades

CB10.- Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.



Asignatura: Psicología Positiva y Salud
Código:
Centro: Facultad de Psicología
Titulación: Posgrado en Psicología Clínica y de la Salud
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
N.º de Créditos: 3 créditos

Competencias específicas

3.3.9.- Desarrollar su trabajo desde la perspectiva de la calidad y la mejora continua, con la capacidad autocrítica necesaria para un desempeño profesional responsable

3.3.18.- Diseñar, desarrollar y en su caso supervisar y evaluar planes y programas de intervención psicológica, en función de la evaluación psicológica y de las variables individuales y sociales concurrentes en cada caso

3.3.21.- Realizar actividades de promoción y de educación para la salud psicológica individual y comunitaria.

Competencias procedimentales

6OP.- Adquirir, desarrollar y poner en práctica un concepto de salud integral en el que tengan cabida los recursos personales y potencialidades que permiten el mantenimiento de la salud y el bienestar psicológico

a.- Adquirir un marco de conocimiento sobre la historia y principios fundamentales de la Psicología Positiva y el estudio del bienestar y la Calidad de Vida.

b.- Capacitar para comprender la influencia de los aspectos culturales, sociales e individuales en el funcionamiento y desarrollo óptimo de la persona y, especialmente de su relación con la salud y el bienestar.

c.- Saber valorar e integrar 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.

d.- Capacitar para el uso de diferentes métodos para el análisis, estudio y evaluación en Psicología Positiva.

e.- Desarrollar las habilidades para decidir el uso de los distintos instrumentos en función de los desarrollos conceptuales en Psicología Positiva.

f.- Saber aplicar 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.

g.- Manejar las distintas líneas de aplicación específica de la Psicología Positiva en clínica, educación, recursos humanos y deporte.

h.- Ser capaz de lograr un adecuado nivel de comprensión de la demanda del destinatario en cada situación o contexto de aplicación a partir de las competencias aprendidas en Psicología Positiva.



Asignatura: Psicología Positiva y Salud
Código:
Centro: Facultad de Psicología
Titulación: Posgrado en Psicología Clínica y de la Salud
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
N.º de Créditos: 3 créditos

1.12. Contenidos del Programa / Course Contents

- I. **¿Qué es la Psicología Positiva?**
 1. Revisando el constructo
 2. Salud mental no es sólo ausencia de enfermedad.
 3. Intervención en Salud Mental: un modelo integrador.
- II. **La felicidad y el bienestar.**
 1. La Psicología como instrumento al servicio del bienestar.
 2. Salud y bienestar: el cruce de dos tradiciones.
 3. Las tradiciones en el estudio del bienestar: bienestar subjetivo y bienestar psicológico.
 4. La teoría de la autodeterminación y las necesidades psicológicas básicas.
- III. **El papel de las emociones.**
 1. La naturaleza de la experiencia emocional.
 2. Estados de ánimo, emociones positivas y balance emocional.
 3. El esfuerzo emocional y la regulación emocional.
 4. Inteligencia y competencia emocional.
- IV. **El desarrollo humano.**
 1. Las fortalezas humanas.
 2. El crecimiento personal y el crecimiento postraumático.
 3. Flow - La psicología de la experiencia óptima.
- V. **Vitalidad y persistencia. La motivación al crecimiento.**
 1. Los procesos de autorregulación: coherencia y concordancia.
 2. Las intenciones de implementación.
 3. Expectativas personales y creencias.
 4. El pensamiento positivo.
 5. El *mindfulness* o la atención plena.
- VI. **Recursos personales.**
 1. Los recursos internos y el coping secundario.
 2. Gratitud y conducta prosocial.
 3. Humor, salud y calidad de vida.
 4. La personalidad resistente y la resiliencia.
 5. El sentido vital.
 6. Optimismo.

1.13. Referencias de consulta / Course bibliography

- Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Barcelona: Alianza Editorial.
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós Ibérica S.A.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Aprender a Fluir (Flow)*. Barcelona: Kairós S.A.



Asignatura: Psicología Positiva y Salud
Código:
Centro: Facultad de Psicología
Titulación: Posgrado en Psicología Clínica y de la Salud
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
N.º de Créditos: 3 créditos

- Diener, E. y Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Boston: Blackwell Publishing.
- Gross, J. (2007). *Handbook of emotion regulation* New York: Guilford Press.
- Emmons, R.A. (2008). *¡Gracias! De cómo la gratitud puede hacerte feliz*. Barcelona: Ediciones B, SA.
- Sheldon, (2006). Book reviews. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 53-55.
- Vázquez, C. (2006) La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27 (1), 1-2.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Warr, P. (2007). *Work, Happiness, and Unhappiness*. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- www.psicologia-positiva.com
<http://www.enpp.org>
<http://www.ppc.sas.upenn.edu>
<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu>
<http://www.viastrengths.org/>
<http://www.unc.edu/peplab/home.html>

2. Métodos Docentes / Teaching methodology

Clases Magistrales

Desarrollo en el aula propia del grupo el temario de la asignatura mediante la utilización de medios audiovisuales. En las clases se atiende a la interacción y participación del alumnado en diversos ejercicios y dinámicas de aprendizaje cooperativo informal. La metodología de trabajo combinará tanto la exposición teórica como la exposición de técnicas de intervención y resolución de casos.

Clases Prácticas

Desarrollo en el aula de la práctica correspondiente a cada tema de la asignatura. Para ello el total del alumnado se subdivide en pequeños grupos de trabajo. La práctica consistirá en la exposición y discusión por parte del grupo de un caso clínico utilizando técnicas de intervención en psicología positiva. La práctica se impartirá mediante medios audiovisuales, discusión e interacción con los alumnos. El docente complementará la exposición mediante análisis de videos, role-playing, dinámicas de puzzle, y otras estrategias de aprendizaje cooperativo formal.

Trabajo Tutelado

A partir de la exposición por parte del grupo del caso clínico y la discusión en el aula con el resto de los compañeros, el grupo deberá presentar un único trabajo monográfico en el que deberá exponer la formulación clínica del caso, objetivos terapéuticos y de intervención, el plan de intervención y el posible análisis para valorar la eficacia terapéutica.

Tutorías

Los alumnos deben tener una serie de tutorías a lo largo del cuatrimestre para exponer su avance en la asignatura y en el trabajo monográfico.



Asignatura: Psicología Positiva y Salud
Código:
Centro: Facultad de Psicología
Titulación: Posgrado en Psicología Clínica y de la Salud
Nivel: Máster
Tipo: Optativa
N.º de Créditos: 3 créditos

3. Tiempo de trabajo del estudiante / **Student workload**

| Clases magistrales | Prácticas en clase | Trabajo personal del alumno | Horas totales |
|--------------------|--------------------|-----------------------------|---------------|
| 10 horas | 17,5 horas | 47,5 horas | 75 horas |

4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / **Evaluation procedures and weight of components in the final grade**

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Examen Final (tipo test) | 30% |
| Exposición oral en el aula | 20% |
| Informe de Trabajo Tutelado | 40% |
| Tutorías y Participación en el aula | 10% |

5. Cronograma* / **Course calendar**

| Semana | Contenido | Horas presenciales | Horas no presenciales del estudiante |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------------------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| .../... | | | |

*Este cronograma tiene carácter orientativo.