DENOMINACIÓN DE LA ASIGNATURA

Denominación: PSICOLOGÍA POSITIVA.

Código: 598039

Plan de estudios: GRADUADO O GRADUADA EN PSICOLOGÍA POR LA Curso: 4

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

Materia:

Carácter: OPTATIVA

Duración: PRIMER CUATRIMESTRE

Créditos ECTS: 4.0

Horas de trabajo presencial: 40

Horas de trabajo no presencial: 60

Plataforma virtual:

DATOS DEL PROFESORADO

Nombre: PEREZ DUEÑAS, CAROLINA (Coordinador)

Departamento: PSICOLOGÍA

Área: PSICOLOGÍA EVOLUTIVA Y DE LA EDUCACIÓN

Ubicación del despacho: Planta Alta. Módulo E

É-Mail: cpduenas@uco.es Teléfono: +34 957 21 84 02

 $URL\ web:\ https://orcid.org/0000-0002-9991-2733$

Nombre: GUTIÉRREZ DOMINGO, MARÍA TAMARA

Departamento: PSICOLOGÍA

Área: PSICOLOGÍA EVOLUTIVA Y DE LA EDUCACIÓN

Ubicación del despacho: Palnta Alta Módulo B

E-Mail: tamara.gutierrez@uco.es Teléfono: +34 957 218920

 $URL\ web:\ https://orcid.org/0000-0003-0005-3105$

REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

Requisitos previos establecidos en el plan de estudios

Ninguno

Recomendaciones

Ninguna especificada



www.uco.es facebook.com/universidadcordoba @univcordoba INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

COMPETENCIAS

CB1	Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que
ODI	parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se
	apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos
	procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
CB2	Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional
	y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de
	argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
СВ3	Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro
	de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole
	social, científica o ética.
CB4	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto
	especializado como no especializado.
CB5	Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para
	emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
CG1	Poseer y comprender los conocimientos que definen la Psicología como disciplina científica,
	incluyendo sus teorías, métodos y áreas de aplicación, en un nivel que se apoya en libros de texto
	avanzados e incluye algunos conocimientos procedentes de la vanguardia de este campo de estudio.
CG2	Saber aplicar los conocimientos al trabajo de forma profesional y, por tanto, ser capaz de elaborar y
	defender argumentos y resolver problemas en los diferentes ámbitos aplicados de la Psicología.
CG3	Ser capaz de reunir e interpretar datos relevantes relativos al comportamiento humano, individual y
	social, y al contexto en el que se produce, para emitir juicios fundamentados sobre temas de índole
	social, científica o ética.
CG5	Poseer las habilidades de aprendizaje en el campo de la Psicología necesarias para emprender
	estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
CG4	Ser capaz de transmitir información, argumentos, problemas y soluciones, relativos al
	comportamiento humano, a un público tanto especializado como no especializado.
CG6	Ser capaz de elaborar informes orales y escritos desde el ejercicio profesional de la Psicología.
CT2	Conocer y perfeccionar el nivel de usuario en el ámbito de las TIC.
CE8	Identificar y valorar los distintos campos de aplicación de la Psicología, tanto los consolidados como
	aquellos emergentes que den respuesta a demandas sociales, tecnológicas y de aplicaciones
	profesionales nuevas.
CE15	Definir los objetivos, elegir las técnicas adecuadas y elaborar el plan de la intervención básico en
	función del propósito de la misma (prevención, tratamiento, rehabilitación, inserción,
	acompañamiento) en función de las necesidades y en los diferentes contextos.
CE18	Conocer y aplicar los conocimientos necesarios para promover la calidad de vida de los individuos,
	grupos, comunidades y organizaciones en los distintos contextos: educativo, clínica y salud, trabajo y
	organizaciones, ambiental y comunitario.

OBJETIVOS

- 1. Conocer los fundamentos e historiade la Psicología Positiva.
- 2. Conocer las principales investigaciones científicas en el marco de la Psicología Positiva así como los factores que contribuyen al desarrollo personal y el funcionamiento óptimo de los seres humanos.
- 3. Adquirir los conocimientos teórico-prácticos que permitan mejorar la calidad de vida de las personas en el ámbito personal, profesional, de la educación y las organizaciones.



www.uco.es facebook.com/universidadcordoba @univcordoba INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

CONTENIDOS

1. Contenidos teóricos

- Tema 1. Marco conceptual y bases teóricas de la Psicología Positiva.
- Tema 2. Bienestar psicológico y felicidad.
- Tema 3. Virtudes y Fortalezas psicológicas.
- Tema 4. Principales factores que contribuyen al funcionamiento óptimo de los seres humanos: Optimismo, Flow, mindfulness, inteligencia emocional y emociones positivas, humor y resiliencia.

2. Contenidos prácticos

Intervenciones positivas en el ámbito de la salud, la educación y las organizaciones.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS

Salud y bienestar
Educación de calidad
Igualdad de género
Reducción de las desigualdades
Paz, justicia e instituciones sólidas

METODOLOGÍA

Aclaraciones generales sobre la metodología (opcional)

En cuanto al desarrollo y la valoración de la asignatura el/la docente podrá tener en cuenta adoptar medidas extraordinarias si lo estima oportuno y de forma motivada, especialmente en lo que respecta a la evaluación del alumnado (incluido la no superación de la asignatura) si considera algunas situaciones excepcionales como el plagio, utilización de procedimientos fraudulentos en los exámenes y otras circunstancias, según el principio de proporcionalidad, como faltas de ortografía reiteradas y/o graves, falta de asistencia reiteradas y cualquier otra alteración de las normas básicas de convivencia recogidas en el Reglamento de Convivencia de la Universidad de Córdoba (aprobado por Consejo de Gobierno de 1 de julio de 2016).

Adaptaciones metodológicas para alumnado a tiempo parcial y estudiantes con discapacidad y necesidades educativas especiales

A las personas que tengan algún nivel de discapacidad y/o necesidades educativas especiales se le evaluarán sus necesidades y se realizarán las acciones y/o adaptaciones oportunas para facilitarle su normal acceso a la Universidad según el reglamento para facilitar la incorporación e integración de personal con discapacidad a la Universidad de Córdoba (acuerdo de Consejo de Gobierno, en sesión ordinaria de 28 de abril de 2017 https://sede.uco.es/bouco/bandejaAnuncios/BOUCO/2017/00290)

Actividades presenciales

Actividad	Grupo completo	Grupo mediano	Total
Actividades de evaluación	5	1	6
Lección magistral	20	-	20
Prácticas	-	10	10



www.uco.es facebook.com/universidadcordoba @univcordoba INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

Actividad	Grupo completo	Grupo mediano	Total
Seminario	-	4	4
Total horas:	25	15	40

Actividades no presenciales

Actividad	Total
Búsqueda de información	8
Estudio	40
Trabajo de grupo	12
Total horas:	60

MATERIAL DE TRABAJO PARA EL ALUMNO

Dossier de documentación Presentaciones PowerPoint Referencias Bibliográficas

EVALUACIÓN

Competencias	Exposición oral	Exámenes	Informes/memorias de prácticas	Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas
CB1	X	X	X	X
CB2	X	X	X	X
СВ3	X	X	X	X
CB4	X	X	X	X
CB5	X	X	X	X
CE15	X	X	X	X
CE18	X	X	X	X
CE8	X	X	X	X
CG1	X	X	X	X
CG2	X	X	X	X
CG3	X	X	X	X
CG4	X	X	X	X
CG5	X	X	X	X



www.uco.es facebook.com/universidadcordoba @univcordoba INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

Competencias	Exposición oral	Exámenes	Informes/memorias de prácticas	Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas
CG6	X		X	
CT2			X	X
Total (100%)	10%	60%	10%	20%
Nota mínima (*)	4	4	4	4

(*)Nota mínima (sobre 10) necesaria para que el método de evaluación sea considerado en la calificación final de la asignatura. En todo caso, la calificación final para aprobar la asignatura debe ser igual o superior a 5,0.

Valora la asistencia en la calificación final:

No

Aclaraciones generales sobre los instrumentos de evaluación:

Se realizará un examen escrito (60%), un trabajo/informe (10%), una exposición oral previa asistencia y aprovechamiento de tutorías (10%) y se evaluará la ejecución de una serie de tareas prácticas (20%). Para poder evaluarse cada parte el alumno debe obtener al menos un 5 en el examen escrito.

Aclaraciones sobre la evaluación para el alumnado a tiempo parcial y necesidades educativas especiales:

A las personas con discapacidad y necesidades educativas especiales se les evaluarán sus necesidades y se realizarán las acciones y/o adaptaciones para facilitarles su normal acceso a la universidad según el reglamento para facilitar la incorporación e integración de personal con discapacidad a la Universidad de Córdoba (acuerdo de Consejo de Gobierno, en sesión ordinaria de 28 de abril de 2017 https://sede.uco.es/bouco/bandejaAnuncios/BOUCO/2017/00290)

Alumnado matriculado a tiempo parcial: es importante aclarar que en la Universidad de Córdoba no existe la modalidad de enseñanza no presencial.

Lo que sí existe es alumnado a tiempo parcial, que según el Reglamento de Régimen Académico (Artículo 38), son aquellos estudiantes que por motivos debidamente justificados, sean autorizados a matricularse de entre 24 y 36 créditos en estudios de Grado. En ese sentido, el mismo Reglamento de Régimen Académico recoge:

- Artículo 26. Profesores coordinadores y responsables: Las metodologías docentes y de evaluación tendrán suficiente flexibilidad para atender las necesidades de los estudiantes con discapacidad y a tiempo parcial.
- Artículo 28. Métodos de evaluación: Los estudiantes con discapacidad reconocida y los que, según las Normas de Permanencia de la Universidad, ostenten la condición de estudiantes a tiempo parcial, tienen derecho a que los métodos de evaluación se adapten a sus capacidades y a su disponibilidad.

Así, el alumnado matriculado a tiempo parcial y la docente acordarán la adaptación más adecuada a sus necesidades, previa tutoría



www.uco.es facebook.com/universidadcordoba @univcordoba INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

solicitada a la docente por parte del estudiante.

Aclaraciones sobre la evaluación de la convocatoria extraordinaria y convocatoria extraordinaria de finalización de estudios:

Los porcentajes de evaluación serán los mismos que los incluidos en la convocatoria ordinaria, excluyendo la exposición oral, con las siguientes modificaciones:

Examen escrito: 60%. Se incluirán preguntas en relación con el contenido teórico de la asignatura (el contenido y materiales podrán consultarse a través de la plataforma moodle).

Pruebas de ejecución de tareas reales y/o simuladas: 20%. En el examen escrito se incluirán preguntas en relación con el contenido de las prácticas de la asignatura (el contenido y materiales podrán consultarse a través de la plataforma moodle).

Informes/memorias de prácticas: 20%. El estudiante o la estudiante deberá entregar a través de moodle un trabajo/informe sobre las prácticas. En moodle encontrará el contenido, materiales y directrices para la realización del trabajo.

No serán válidas las calificaciones de ninguna de las convocatorias anteriores.

Criterios de calificación para la obtención de Matrícula de Honor:

Los criterios seguirán la normativa actualmente vigente. Excelencia y calificación de 9-10 en todas las actividades de evaluación, pudiendo quedar desiertas si no se llegara a dicho nivel académico

BIBLIOGRAFIA

1. Bibliografía básica

Carr, A. (2013). Positive Psychology, Second Edition The science of happiness and human strengths (2nd ed.). Taylor and Francis.

Csikszentmihalyi, M. (2013). Flow: The psychology of happiness. Random House.

Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (2014). Mindfulness, aceptación y psicología positiva. Barcelona: Obelisco.

Lyubomirsky, S. (2008). La ciencia de la felicidad. Traducción. Barcelona: Urano.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.

Niemiec, R. M. (2013). Mindfulness and character strengths. Hogrefe Publishing.

Seligman, M. E. (2017). La auténtica felicidad. Ediciones B.

Simón, V. (2011). Aprender a practicar Mindfulness. Madrid: Sello Editorial.

Vázquez, C. y Hervás, G. (ed.) (2008). Psicología Positiva Aplicada. Ed. Desclée de Brower.

2. Bibliografía complementaria

Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas. Alianza editorial. Carr, A. (2007). Psicología positiva: la ciencia de la felicidad. Grupo Planeta (GBS).

Csikszentmihalyi, M. (1998). Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención. Paidós psicología, Barcelona.

Fernández-Abascal, E.G. (2015). Disfrutar de las emociones positivas. Madrid: Grupo5.

Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. Journal of personality, 77(4), 1025-1050.

García Larrauri, B. (2006). Programa para mejorar el sentido del humor. Editorial Pirámide.



www.uco.es facebook.com/universidadcordoba @univcordoba INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

Grewal, D. y Salovey, P. (2006). Inteligencia emocional. Mente y Cerebro, 16, 10-20. Traducido de American Scientist, 2005, 93, 330-339.

Hill, C. L. & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. Emotion, 12(1), 81-

Kabat-Zinn, J., & Davidson, R. J. (2013). El poder curativo de la meditación: Diálogos científicos con el Dalái Lama. Editorial Kairós.

Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. Current Directions in Psychological Science, 22(1), 57-62.

Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R. (2008). Emotional intelligence. New ability or eclectic traits? American Psychologist, 63, 503-517.

Mayer, J.D., Roberts, R.D., & Barsade, S.G. (2008). Human habilities: Emotional intelligence. Annual Review of Psychology, 59, 507-536.

Moccia, S. (2016). Felicidad en el trabajo. Papeles del psicólogo, 37(2), 143-151.

Navas, J. M. M., & Berrocal, P. F. (2007). Manual de inteligencia emocional. Ediciones Pirámide.

Niemiec, R. M. (2019). Fortalezas de carácter: guía de intervención. Manual Moderno.

Pérez Álvarez, M., Sánchez, J.C. & Cabanas, E. (2018). La vida real en tiempos de la felicidad: Crítica de la psicología (y de la ideología) positiva. Alianza Editorial.

Pérez Dueñas, C., Cañadas, E., Delgado Pastor, L.C, & Acosta, A. (2013) Estudio comparativo de los efectos sobre la autorregulación emocional y control cognitivo de dos entrenamientos basados en mindfulness y psicología positiva. En R y V. Quevedo Blasco (Ed.), Avances en Psicología Clínica. Granada: AEPC.

Enlaces de interés:

Asociación internacional de psicología positiva: https://www.ippanetwork.org/

Sociedad española de psicología positiva: http://www.sepsicologiapositiva.es/sepp/psicologia

Centro de psicología positiva: https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/home

https://ppc.sas.upenn.edu/

VIA: https://www.viacharacter.org/character-strengths

Programa aulas felices: https://educaposit.blogspot.com/p/blog-page.html

CRITERIOS DE COORDINACIÓN

Criterios de evaluación comunes Fecha de entrega de trabajos Selección de competencias comunes

Las estrategias metodológicas y el sistema de evaluación contempladas en esta Guía Docente serán adaptadas de acuerdo a las necesidades presentadas por estudiantes con discapacidad y necesidades educativas especiales en los casos que se requieran.



www.uco.es facebook.com/universidadcordoba @univcordoba INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES DE LA UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA