



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y

PSICOLOGÍA

**GRADUADO O GRADUADA EN
PSICOLOGÍA POR LA UNIVERSIDAD
DE CÓRDOBA**

CURSO 2024/25

PSICOLOGÍA POSITIVA.**Datos de la asignatura**

Denominación: PSICOLOGÍA POSITIVA.**Código:** 598039**Plan de estudios:** GRADUADO O GRADUADA EN PSICOLOGÍA POR LA
UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA**Curso:** 4**Materia:****Carácter:** OPTATIVA**Créditos ECTS:** 4.0**Porcentaje de presencialidad:** 40.0%**Plataforma virtual:** <https://moodle.uco.es/>**Duración:** PRIMER CUATRIMESTRE**Horas de trabajo presencial:** 40**Horas de trabajo no presencial:** 60**Profesor coordinador**

Nombre: PEREZ DUEÑAS, CAROLINA**Departamento:** PSICOLOGÍA**Ubicación del despacho:** Planta Alta. Módulo E**E-Mail:** cpduenas@uco.es**Teléfono:** +34 957 21 84 02**Breve descripción de los contenidos**

Marco conceptual y bases teóricas de la Psicología Positiva. Bienestar psicológico y felicidad. Virtudes y Fortalezas psicológicas. Principales factores que contribuyen al funcionamiento óptimo de los seres humanos: Optimismo, Flow, mindfulness, inteligencia emocional y emociones positivas, humor y resiliencia. Intervenciones positivas en el ámbito de la salud, la educación y las organizaciones.

Conocimientos previos necesarios

Requisitos previos establecidos en el plan de estudios

Ninguno

Recomendaciones

Ninguna especificada

Programa de la asignatura

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.

Bibliografía

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*. Obelisco.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. 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*. 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.

Fernández-Abascal, E.G. (2015). *Disfrutar de las emociones positivas*. 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.

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- 90.

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 abilities: 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.authentic happiness.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>

Metodología

Aclaraciones generales sobre la metodología (opcional)

Las actividades de comunicación oral serán en formato seminario. Las actividades de expresión escrita formarán parte de las actividades de evaluación de la asignatura.

En cuanto al desarrollo y la valoración de la asignatura 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 en sesión ordinaria de 1 de julio de 2016 y el Reglamento 5/2023 de Convivencia Universitaria de la Universidad de Córdoba aprobado por Consejo de Gobierno en sesión ordinaria de 23 de febrero de 2023.

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 de acuerdo al 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
<i>Actividades de comunicacion oral</i>	-	4	4
<i>Actividades de experimentacion práctica</i>	-	10	10
<i>Actividades de exposición de contenidos elaborados</i>	20	-	20
<i>Actividades de expresión escrita</i>	5	1	6
Total horas:	25	15	40

Actividades no presenciales

Actividad	Total
<i>Actividades de búsqueda de información</i>	8
<i>Actividades de procesamiento de la información</i>	40
<i>Actividades de resolución de ejercicios y problemas</i>	12
Total horas:	60

Resultados del proceso de aprendizaje**Conocimientos, competencias y habilidades**

- CB1 Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que 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.
- CB3 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.

Métodos e instrumentos de evaluación

Competencias	Examen	Medios de ejecución práctica	Medios orales	Producciones elaboradas por el estudiantado
CB1	X	X	X	X
CB2	X	X	X	X
CB3	X	X	X	X
CB4	X	X	X	X
CB5	X	X	X	X
CE15	X	X	X	X
CE18		X		X
CE8	X	X	X	X
CG1	X	X	X	X
CG2	X	X	X	X

Competencias	Examen	Medios de ejecución práctica	Medios orales	Producciones elaboradas por el estudiantado
CG3	X	X	X	X
CG4	X	X	X	X
CG5	X	X	X	X
CG6		X	X	
CT2	X	X	X	X
Total (100%)	60%	20%	10%	10%
Nota mínima (*)	5	5	5	5

(*)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.

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 cada uno de los instrumentos de evaluación.

La colaboración como participante en las investigaciones que se estén llevando a cabo en el Departamento de Psicología podrá suponer hasta un 0,5 adicional a la calificación total obtenida. Las condiciones de esta participación y calificación adicional otorgada serán explicadas por la profesora al inicio de la asignatura.

No serán válidas las calificaciones de las prácticas obtenidas el curso anterior.

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 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 esta asignatura no existe la modalidad de enseñanza no presencial. Lo que sí existe es alumnado a tiempo parcial, que según el reglamento 24/2019 de Régimen Académico de los Estudios Oficiales de Grado de la Universidad de Córdoba aprobado en Consejo de Gobierno de 19/07/2019, modificado en Consejo de Gobierno de 02/07/2020 (Artículo 16), 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 72.2. El estudiantado a tiempo parcial tiene derecho a obtener las competencias establecidas para la asignatura a través de trayectorias de aprendizaje flexibles, para lo que se adaptarán los métodos docentes y de evaluación, cuando sea necesario.

Así, el alumnado matriculado a tiempo parcial y la docente acordarán la adaptación más adecuada a sus necesidades, previa tutoría solicitada a la docente por parte del estudiante las primeras semanas de clase.

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

En ambos casos, los porcentajes de evaluación serán los mismo que los incluidos en la convocatoria ordinaria 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).

Medios de ejecución práctica: 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).

Medios orales: 10%. El estudiante o la estudiante deberá solicitar una cita previa con la profesora en la que deberá responder a preguntas realizadas por parte de la profesora de manera oral en relación con el contenido de las prácticas de la asignatura (el contenido y materiales podrán consultarse a través de la plataforma Moodle).

Producciones elaboradas por el estudiantado: 10%. 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.

Objetivos de desarrollo sostenible

Salud y bienestar
Educación de calidad
Igualdad de género
Reducción de las desigualdades
Producción y consumo responsables
Acción por el clima
Paz, justicia e instituciones sólidas

Otro profesorado

Nombre: GUTIÉRREZ DOMINGO, MARÍA TAMARA

Departamento: PSICOLOGÍA

Ubicación del despacho: Planta Alta. Módulo B

E-Mail: tamara.gutierrez@uco.es

Teléfono: +34 957 218920

Las estrategias metodológicas y el sistema de evaluación contempladas en esta Guía Docente responderán a los principios de igualdad y no discriminación y deberán ser adaptadas de acuerdo a las necesidades presentadas por estudiantes con discapacidad y necesidades educativas especiales en los casos que se requieran.

El estudiantado deberá ser informado de los riesgos y las medidas que les afectan, en especial las que puedan tener consecuencias graves o muy graves (artículo 6 de la Política de Seguridad, Salud y Bienestar; BOUCO 23-02-23).
