ASIGNATURA DE MÁSTER:

PSICOLOGÍA POSITIVA Y FUNCIONAMIENTO HUMANO ÓPTIMO

Curso 2016/2017

(Código:22200623)

1.PRESENTACIÓN

La Psicología Positiva representa una aproximación reciente e innovadora dentro de la Psicología que surge a fines de los años 90, tras la conferencia presidencial de Martin Seligman en 1998 como presidente de la APA "*Building human strength: psychology's forgotten mission*", en la que planteó la necesidad de generar una ciencia basada en el estudio de las fortalezas humanas cuyo objetivo fuese promover la excelencia y el bienestar humanos. Estos objetivos, si bien no eran nuevos (dado que eran propios de la propuestas de psicólogos como Abraham Maslow), si han supuesto a lo largo de estos años un fuerte incremento de la investigación en los tres pilares de la Psicología Positiva, la experiencia positiva, el individuo positivo y las comunidades positivas.

Así, el desarrollo de la Psicología Positiva ha sido creciente y exponencial, de forma similar al éxito mostrado en las dos décadas precedentes por aquellas áreas de la Psicología interesadas por la Salud entendida desde un modelo biopsicosocial, propiciadas por la propia definición de la OMS, "*un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida*" (*Organización Mundial de la Salud* , OMS,1946).

La Psicología Positiva pretende, por tanto, conocer cuáles son aquellos estados y características humanos que se relacionan con el bienestar, el equilibrio, la felicidad y, en definitiva, el crecimiento personal de los individuos y los grupos humanos, cómo funcionan y cómo se pueden desarrollar y potenciar. Por esta razón, la Psicología Positiva se define como "*el estudio científico del funcionamiento humano óptimo*" (Akumal Manifesto, 2000;http://www.positivepsychology.com), es decir, la búsqueda de la excelencia humana, entendida como el desarrollo del potencial de cada persona.

Muchas líneas de investigación se han desplegado desde entonces, así como sus aplicaciones en las áreas tradicionales de la Psicología, la organizacional, la educativa, la clínica y la salud.

La asignatura, de carácter optativo, Psicología Positiva y Funcionamiento Óptimo tiene como objetivos principales:

1. que los estudiantes obtengan una panorámica amplia del desarrollo alcanzado por la Psicología Positiva en sus principales áreas, partiendo de sus bases y profundizando en la investigación existente, tanto básica como aplicada.
2. que puedan debatir, dilucidar y plantear, de forma colaborativa, áreas de investigación futuras de interés en el ámbito de la Psicología Positiva.
3. que tengan la posibilidad de evaluar y experimentar en si mismos con algunos de los principios básicos de la Psicología Positiva.
4. sentar las bases de futuros Trabajos de Fin de Máster, al ser una asignatura obligatoria para quienes quieran desarrollar su trabajo en la línea de investigación de igual nombre.

2.CONTEXTUALIZACIÓN

La asignatura Psicología Positiva y Funcionamiento Humano Óptimo es una asignatura optativa, de 5 ECTS (125 horas de trabajo del estudiante).

La asignatura se enmarca en los objetivos básicos del itinerario de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, dado que la investigación en diferencias individuales y la evaluación de las mismas, así como el desarrollo de programas de intervención que potencien los aspectos positivos del individuo (tanto normal como con trastornos) es especialmente relevante para la línea de investigación del trabajo. No obstante, también se relaciona con algunos de los objetivos planteados por el itinerario de la “Psicología de las Emociones”, como es el caso de las “Emociones y la Salud”, en la medida en que la investigación en emociones es muy relevante en el campo de la Psicología Positiva, en este caso de las emociones positivas y sus correlatos e impacto biológicos y psicológicos.

De acuerdo con muchos otros autores, Martín Seligman (principal impulsor inicial del desarrollo de la Psicología Positiva) opina que la Psicología ha estado tradicionalmente preocupada por conocer el origen, manifiestación y tratamiento de la disfunción psicológica, así como la prevención de la misma. Sin embargo, la Psicología Positiva estaría más interesada en ir en busca de la excelencia humana a través de la potenciación de las cualidades y las fuentes de fortaleza de los seres humanos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). No es que estos planteamientos no estuvieran ya presentes en corrientes anteriores, como el humanismo, pero parece que este es el momento en el que la investigación sobre los aspectos positivos de la psicología humana se está desarrollando con una mayor profusión e impacto (Aspinwall y Staudinger, 2003).

De acuerdo con los planteamientos anteriores, los objetivos más específicos de la Psicología Positiva son:

1. Considerar el funcionamiento humano óptimo en sus diferentes niveles, incluyendo el biológico, el experiencial, el personal, el relacional, el institucional, el cultural y el global.
2. Investigar acerca de la relaciones dinámicas entre los distintos procesos mencionados con respecto a la habilidad del ser humano para crear orden y armonía en respuesta a las situaciones adversas, propiciando de este modo una vida más feliz; y
3. Comprender y potenciar, a partir de las investigaciones realizadas, cuáles son los factores que permiten a los individuos, a las comunidades y a las sociedades crecer.

Para poder abordar estos objetivos, la propuesta de Seligman se centra en tres pilares fundamentales de investigación en Psicología Positiva: la experiencia positiva, el individuo positivo y las comunidades positivas (Sánchez-Elvira, 2006).

La asignatura Psicología Positiva y Funcionamiento Humano Óptimo se centra en los aspectos personales o individuales y no en el estudio de las comunidades, abordando aspectos fundamentales y actuales en la investigación en este campo.

Esta asignatura es prerequisito para el TFM Investigación en Psicología Positiva y Funcionamiento Humano Óptimo.

3.REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

ASIGNATURAS RECOMENDADAS

Es absolutamente recomendable matricularse en la siguiente asignatura del Máster:

Itinerario de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos

- Investigación en personalidad y salud. Profesores: José Bermúdez Moreno y Ana María Pérez García. Los contenidos teórico-prácticos de esta asignatura permiten enmarcar de forma más efectiva los contenidos propios de la Psicología Positiva y la realización de un proyecto de investigación en este campo, al abordar elementos y procesos básicos para el entendimiento de los procesos en los que la personalidad está implicada en el campo de la salud, entendida desde el punto de vista psicosocial tanto desde su contribución a la vulnerabilidad y la enfermedad como desde la óptica de la prevención y potenciación de la salud.

Otras asignaturas recomendables para el buen seguimiento de la asignatura, así como para la posterior línea de investigación de TFM del mismo nombre son:

Itinerario de Psicología de la Emoción

- Emoción y Salud. Profesor: Enrique Fernández-Abascal y MªDolores Martín Díaz. El estudio de las emociones es especialmente relevante para la Psicología Positiva. Conocer el marco general de investigación en emociones puede apoyar considerablemente el entendimiento de las variables emocionales positivas.

Itinerario de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos

- Investigación en Evaluación Psicológica Clínica y de la Salud. Profesoras: Carmen Moreno Rosset y Belén Gutiérrez Bermejo. Conocer y saber aplicar de forma conveniente los instrumentos habituales de evaluación en Psicología es una herramienta muy importante, tanto para la investigación como para el desarrollo de programas de intervención

Asignaturas transversales

- Análisis de Datos y modelos estadísticos. Profesora: Concepción San Luis Costas. Esta asignatura permitirá entender los análisis estadísticos de los datos obtenidos en las investigaciones que se revisen.

REQUISITOS

- Lectura fluida de textos de Psicología científica en inglés.
- Manejo fluido de la navegación por Internet, con disponibilidad de acceso habitual a ordenador con conexión de banda ancha.
- Manejo medio de los programas habituales de procesamiento de textos, organización de datos y elaboración de presentaciones (tanto el paquete de Microsoft office, como el Open Office ofrecen este conjunto de programas)

4.RESULTADOS DE APRENDIZAJE

A lo largo de la asignatura, se espera que el estudiante alcance los siguientes resultados de aprendizaje, relativos a ser capaz de:

- Adquirir, entender y profundizar en las perspectivas del modelo biopsicosocial y el funcionamiento humano óptimo, aplicados a una concepción amplia de la salud, el bienestar y el crecimiento personal, distinguiéndolas de otras áreas de la Psicología.
- Conocer y desarrollar una comprensión sistemática de las principales áreas de investigación y aplicación de la Psicología Positiva, y las variables objeto de estudio, mostrando capacidad de análisis, síntesis e integración de la información de distintas fuentes.
- Identificar las fortalezas personales, así como conocer y experimentar algunas de las estrategias dirigidas a incrementar el bienestar, la felicidad y la resiliencia de las personas.
- Desarrollar habilidades de valoración científica, de carácter personal y crítica, de los planteamientos, modelos e investigaciones realizadas en el campo de la Psicología Positiva.
- Gestionar eficazmente los procesos de búsqueda y organización de la información aplicados a la bibliografía relevante y actual de la Psicología Positiva.
- Potenciar la habilidad de lectura fluida de artículos científicos en inglés.
- Comprender y diseñar adecuadamente programas de investigación en el marco de la Psicología Positiva, a partir de las evidencias actuales.
- Elaborar adecuadamente un informe científico.
- Gestionar de forma eficaz los procesos de comunicación científica, escrita y oral, mediados por tecnologías.
- Autorregular su propio propio proceso de aprendizaje y trabajo.
- Trabajar en equipo.
- Evaluar el trabajo propio y el trabajo de otros.
- Mostrar un comportamiento ético en la elaboración de trabajos científicos.

5.CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

Los contenidos principales de la asignatura se organizan en torno a cinco bloques temáticos fundamentales, que se detallan a continuación:

I. Bases, desarrollo y perspectivas de la Psicología Positiva

- Principios, pilares y evolución de la Psicología Positiva

II. La experiencia positiva

- El valor de las emociones positivas: the *Broaden and Build Theory*
- Procesos atencionales positivos y experiencia óptima: *Flow, Mindfulness y Savoring*

III. El individuo positivo

- El Pensamiento positivo: Optimismo y Esperanza
- La Motivación positiva: Autodeterminación y Autorregulación
- Talentos, Virtudes y Fortalezas personales

IV. Bienestar y crecimiento personal

- Felicidad, Bienestar y *Flourishing*: perspectivas y modelos
- La Resiliencia ante la adversidad

V. Psicología Positiva aplicada

- La Psicología Positiva en el ámbito clínico
- La Psicología Positiva en el ámbito de la salud
- La Psicología Positiva en el ámbito del trabajo
- La Psicología Positiva en el ámbito educativo

6.EQUIPO DOCENTE

- ANGELES SANCHEZ-ELVIRA PANIAGUA

7.METODOLOGÍA

La metodología que se propone para el desarrollo de la asignatura y el logro de los resultados de aprendizaje previstos pretende promover un aprendizaje activo y participativo del estudiante, así como despertar su interés y motivación.

Bajo la modalidad propia de la educación a distancia mediada por las TIC, el seguimiento principal del curso debe realizarse en el curso virtual, en donde el estudiante encontrará toda la información y los elementos de apoyo necesarios para el seguimiento de la asignatura, aprovechando siempre las posibilidades que las TIC ofrecen en entornos educativos.

El desarrollo de la asignatura se llevará a cabo a través de un plan de actividades de aprendizaje secuenciado. El tipo de actividades de aprendizaje que se proponen son, fundamentalmente, las siguientes:

Actividades no evaluables

- Lectura de documentos, visualización de los materiales multimedia y consulta de los enlaces, por bloque de contenidos. Se promoverá la participación activa y el trabajo colaborativo con los materiales del curso para dar respuesta a un conjunto de preguntas relativas a los contenidos del programa, haciendo uso de estrategias de trabajo distribuido. De esta forma se podrán elaborar documentos que resuman los contenidos principales de cada bloque.
- Participación en los foros.

Actividades evaluables

I. Actividades individuales

- Tres actividades individuales de carácter práctico, relacionadas con los objetivos de los Bloques. El trabajo realizado permitirá, no solo conocer y profundizar en los contenidos del bloque, sino llevar a cabo un proceso de autoconocimiento en relación a algunas de las cuestiones tratadas.

- Dos pruebas de evaluación en línea: la primera correspondiente a los contenidos de los bloques primero y segundo y la segunda al tercer y cuarto bloque. Se requiere la comprensión y dominio de aspectos fundamentales de los contenidos. Constarán de 20 preguntas tipo test y una pregunta abierta de reflexión personal.

II. Trabajo en equipo

- Formación de grupos de 5-8 estudiantes que dispondrán de un espacio de trabajo propio en el curso virtual durante el quinto Bloque Temático.
- Realización colaborativa de un diseño de investigación a partir de la recogida previa de datos. El diseño deberá fundamentarse teórica y metodológicamente, llevándose a cabo los análisis indicados.
- Se pondrá a disposición de los estudiantes el procedimiento y las herramientas en línea para el trabajo colaborativo.
- Entrega del documento de trabajo para su evaluación.
- Presentación mediante videoconferencia del informe para una mejora de calificación (carácter opcional).
- Autoevaluación del grupo (global y por cada participante) mediante una rúbrica de evaluación preparada por el equipo docente.

8.BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

La bibliografía recomendada se basa fundamentalmente en un conjunto de capítulos y artículos publicados en revistas científicas sobre los tópicos de cada uno de los bloques temáticos, para su trabajo durante el curso, fundamentalmente de forma colaborativa.

A continuación se presenta una relación de lecturas que permiten abordar las temáticas planteadas, si bien, dado que hablamos de un máster de investigación y pueden ir apareciendo otras publicaciones relevantes de interés, este listado podrá ir variando en función de los propósitos de la asignatura.

El enlace a los artículos y materiales estarán disponibles en el curso virtual.

Lecturas básicas

- Sánchez-Elvira, A.(2004). Los pilares y recursos de la Psicología Positiva en el crecimiento personal. En M.Rodríguez-Zafra (Ed.) *Crecimiento Personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. Bilbao: Desclée de Brower, (pp. 45-80)

- Sánchez-Elvira, A. (2007). La autorregulación consciente: un camino de crecimiento. En M. Rodríguez-Zafra (Ed.) *Psicología y Conciencia*. Barcelona: Kairos

- Sánchez-Elvira, A. (2010). Recursos personales. La Psicología Positiva en las organizaciones. Material Didáctico. UNED

Artículos sugeridos para el trabajo en los bloques temáticos, disponibles en abierto o accesibles desde las bases de la Biblioteca digital de la UNED

Bloque I: Bases, evolución y perspectivas de la Psicología Positiva

- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9,* 103-110.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., y Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3-16
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55,* 5-14.
- Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M. y Haidt, J.(2000). Positive Psychology manifesto (Rev.ed.) Philadelphia.

Bloque II: La experiencia positiva

- Bryant, F.B., Chadwick, E.D. y Kluwe, K.(2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, *1*(1), 107-126
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822- 848.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist, 91,* 330-335.
- Nakamura, J. y Csikszentmihaly, M. The concept of Flow (2002). En C.R. Snyder, J.S. Lopez, S. J. (Ed), (2002). *Handbook of positive psychology*. (pp. 89-105). New York, NY, US: Oxford University Press

Bloque III: El individuo positivo

- Carver, Ch.S., Scheier, M.F. y Segerstrom, S.C.(2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*, 879-899
- Deci, E. L. y Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di*

Psichologia, *27*, 17-34.
- Eschleman, K.J. , Bowling, N.A. y Alarcon, G.M. (2010). A meta-Analytic examination of Hardiness.*International Journal of Stress Management, Vol. 17*, No. 4, 277–307
- Forgeard, M.J.C. y Seligman, M.E.P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. Pratiques psychologiques 18, 107–120
- Park, N., Peterson, C. y Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*,*23*(5), 603-619.
- Peterson, Ch. y Seligman, M.E.P.(2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. NY: Oxford University Press. (Google Books. En línea)
- Ryan, R.M. y Deci, E.L.(2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology 25,* 54–67
- Snyder, C.R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry Vol. 13*, No. 4, 249–275
- Schueller, S.M. y Seligman, M.E.P.(2008). Optimism and Pessimism. En Keith S. Dobson and David J.A. Dozois (Eds). Risk Factors in Depression. NY: Elsevier, pp. 171-194

Bloque IV: Bienestar y crecimiento personal

- Becoña, E. (2006). Resiliencia. Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol. 11*, 3, pp. 125-146
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist 59*.1: 20–28.
- Diener, E. y Scollon, Ch.P. (2014). The What, Why, When, and How of Teaching the Science of Subjective Well-Being. *Teaching of Psychology 41, 2*, 175-183
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. y Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy & Psychosomatics, 83*, 10–28
- Scorsolini-Comin, F., Germaine Victorine Fontaine, A.M., Helena Koller, S.; dos Santos, M.A.(2013). From Authentic Happiness to Well-Being: The Flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexao e Critica, V. 26*, p 663-670
- Southwick, S,S., Bonanno, G.G., Masten, A.S., Panter-Brick, C. y Yehuda, R.(2014)-Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives, European Journal of Psychotraumatology, 5, 5: 25338 - 1-14
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology, 52(2)*, 69-81

Bloque V: Psicología Positiva aplicada

- Botella, C., Riva, G., Gagglioli, A., Wiederhold, B.K., Alcaniz, M. y Baños, R.M. (2012). The present and future of Positive Technologies. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 15*, 78-85
- Salanova, M., Llorens, S., Acosta, H. y Torrente, P. (2013). Positive Interventions in Positive Organizations. Intervenciones Positivas en Organizaciones Positivas. *Terapia Psicológica, 31*, 101-113
- Seligman, M.P.E.(2008). Positive Health. *Applied Psychology, 57*, 3-18
- Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist (61),* 8, 772-788.
- Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K. y Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education (35)* 3, 293-311.
- Wood, A.M. y Tarrier, N.(2010). Positive Clinical Psychology: A new visión and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review, V.30*, 819-829
- Vazquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y Salud/Annuary of Clinical Psychology and Health V.5*, 15-28

9.BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

El estudiante recibirá un amplio listado de bibliografía relevante sobre las bases conceptuales y la investigación en Psicología Positiva y funcionamiento personal óptimo. Una buena parte de esta bibliografía está disponible en la biblioteca de la UNED, así como accesible en las bases bibliográficas a las que la UNED tiene acceso en Internet. Este material de consulta complementario se va actualizando.

Textos de Psicología Positiva en castellano

- Avia, M.D. y Vázquez, C.(1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial
- Carr, A. (2007*). Psicología Positiva: La ciencia de la felicidad*. Alan Carr. Paidós,
- Csikszentmihaly, M.(1998). *Fluir (Flow*). Madrid: Ed.Kairos
- Fernández-Abascal, E. (2007). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide
- Goleman, D.(1995). *Inteligencia Emocional*. Madrid: Ed.Kairos
- Goleman, D.(1997). *La Salud emocional*. Barcelona: Editorial Cairos
- Kabat-Zinn, J.(2007). La ciencia de la atención plena. Barcelona: Plaza Edición
- Lyubormirsky, S. (2008). *La ciencia de la Felicidad*. Ediciones Urano, Barcelona
- Peterson, Ch. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Christopher Peterson. Oxford University Press
- Seligman, M.(1998). *Aprenda Optimismo*. Madrid: Ed.Grijalbo
- Seligman, M.(2003). *La auténtica felicidad*. Madrid: Ediciones B.S.A.
- Seligman, M. (2004). *Aprenda Optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Debolsillo
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- Vázquez, C. y Hervás Torres, G. (coords.) (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclée e Brower
- Vázquez, C. y Hervás Torres, G. (coords.) (2009). *La Ciencia del Bienestar*. *Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial
- Vera-Poseck, Beatriz (2012). *Psicología Positiva: Una nueva forma de entender la Psicología.* Madrid: Calamar Ediciones

Textos de Psicología Positiva no traducidos

- Aspinwall, S. (Eds).*Advances in Positive Psychology/Human Strengths. VOLUME 1: A Psychology of Human Strengths: Perspectives on an Emerging Field*. APA Books
- Compton, W. C.(2005). *Introduction to Positive Psychology*. US: Thomson Wadsworth
- Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I. S. (Eds) (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology.* NY, US: Oxford University Press
- Donaldson, S.I., Csikszentmihalyi, M. y Nakamura, J.(2011). *Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*. New York, NY: Routledge
- Huppert, F.A, Baylis, N. y Keverne, B. (2006) *The science of well-being* (pp. 285-304). Oxford: Oxford
- Linley, P & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in practice*. NY: John Wiley and Sons
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press
- Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington: APA
- Ong, A.D., van Dulmen, M.H. (2007). *Oxford handbook of methods in positive psychology*. NY, US: Oxford University Press
- Peterson, Ch. & Seligman, M.E.P.(2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, APA Oxford University Press
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J.(2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford

Algunos monográficos de interés

- *American Psychologist, 55,(2000)*
- *International Journal of Behavioral Medicine, V.10,* Sep, 2003. Special Issue: Positive Psychology
- *Review of General Psychology, V. 9. 2005.* Special Issue: Positive Psychology
- *Journal of Cognitive Psychotherapy,* Vol 20(2), Sum 2006. Special issue: Positive psychology
- *Papeles del Psicólogo, V.27 (2006).* Psicología Positiva, Optimismo, Creatividad, Humor, Adaptabilidad al estrés.
- *Revista de Psicología Social, V.26* (3), 2011
- *Terapia Psicológica, V.31*. Special Issue 2013 (in memoriam: Chris Peterson).
- *Journal of Positive Psychology*, *V.10* (1). Special Issue 2015 (in memoriam: Chris Peterson)

Otros recursos de interés

1. Revistas especializadas

   - The Journal of Positive Psychology
   - Journal of Positive Behavior Interventions
   - Journal of Happiness Studies

2. webs de interés

   - Positive Psychology Center. Penn University. Director: Martin Seligman
   - Cuestionarios de Psicología Positiva. Positive Psychology Center
   - Authentic Happiness. Penn University
   - Center for Applied Positive Psychology
   - Información de la Psicología Positiva en la wikipedia

3. Vídeos sobre Psicología Positiva en la web

   - Aprender a ser felices
   - La búsqueda de la Felicidad. Parte I
   - La búsqueda de la Felicidad. Parte II
   - Mihaly Csikszentmihalyi and the Flow of Goodness
   - Seligman. Eudamoninia: The good for life
   - Happiness at Harvard: positive psychology by Ben Shahar
   - Sonja Lyubomirsky - the how of happiness
   - Mindfulness with Kabat-Zinn
   - Mindfulness Stress Reduction and Healing

10.RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

Los estudiantes cuentan con diversos recursos de apoyo para el seguimiento de la asignatura:

- La guía de estudio, disponible en el curso virtual.
- Planificación de la asignatura en el curso virtual.
- Materiales básicos impresos (para descargar), materiales multimedia y enlaces a páginas con recursos e información relevante, así como a redes sociales de interés

para la Psicología Positiva.
- Enlaces a otros recursos de la UNED (ej. biblioteca virtual, UNED abierta).
- Seguimiento en línea del plan establecido.
- Foros de atención, organizados por los bloques temáticos.
- Foro de estudiantes y chat.
- Posibilidad de realizar videoconferencias síncronas a lo largo del semestre, para abordar temas de interés, quedando estas grabadas, así como para presentaciones de trabajo.
- Espacios en línea para el desarrollo de trabajo de equipo y herramientas para el trabajo colaborativo.

Para la realización del trabajo de equipo, los estudiantes dispondrán de los siguientes recursos de apoyo:

Área de trabajo común para todos los estudiantes en el curso virtual:

- Zona de novedades/noticias de interés.
- Acceso a la elaboración de documentos colaborativos.
- Zona de almacenamiento de los materiales del grupo.
- Un espacio de comunicación a través del foro y el *chat.*
- Agenda común.
- Acceso a videoconferencia en línea.

11.TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

El seguimiento y la tutorización de esta asignatura se llevarán a cabo, fundamentalmente, a través de la comunidad virtual. La interacción con la profesora se realizará básicamente a través de los foros y del correo electrónico y teléfono, en su caso.

El curso podrá contemplar, cuando sea necesario, sesiones interactivas de carácter sincrónico a través de videconferencia en línea. Esta herramienta, incluida en la plataforma del curso, permite la utilización de c*hat* de voz, *chat* escrito y utilización conjunta de un espacio en línea para el análisis sincrónico de documentos.

Los estudiantes encontrarán, en el espacio del curso virtual, todas las orientaciones necesarias para manejarse dentro de este espacio y utilizar las herramientas necesarias.

Dra. Ángeles Sánchez-Elvira Paniagua

asanchez-elvira@psi.uned.es

Horario de atención a los alumnos (telefónica o presencial): Martes de 16.00 a 20.00 h.

Teléfono: 91 398 6256

12.EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

La evaluación formal de los aprendizajes vendrá dada por:

1. La calificación obtenida en las dos pruebas de evaluación en línea (20% de la calificación total cada una). Es necesario tener, al menos, un 4 en cada una de las dos pruebas para sumar las puntuaciones obtenidas en las otras actividades individuales y grupales realizadas.
2. La calificación obtenida en cada una de las tres actividades individuales (30% de la calificación total, un 10% cada una).

3. Trabajo en equipo (30% de la calificación total):

- Valoración del informe del trabajo por parte del equipo docente (70%)
- La autovaloración global del trabajo de equipo (15%)
- La valoración individual promedio otorgada por los compañeros de equipo (15%)

13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.