



# Guía de Asignatura

## **ASIGNATURA: *Psicología Positiva***

**Título:** *Máster Universitario en Terapias Psicológicas de Tercera Generación*

**Módulo:** *Aplicación clínica de las Terapias de Tercera Generación*

**Créditos:** 6 ECTS

**Código:** 06MTEG

# Índice

|      |                                                                                                          |    |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.   | Organización general .....                                                                               | 3  |
| 1.1. | Datos de la asignatura .....                                                                             | 3  |
| 1.2. | Introducción a la asignatura .....                                                                       | 3  |
| 1.3. | Competencias y resultados de aprendizaje (transcribir la información de la memoria de verificación)..... | 3  |
| 2.   | Contenidos/temario .....                                                                                 | 6  |
| 3.   | Metodología .....                                                                                        | 6  |
| 4.   | Actividades formativas .....                                                                             | 7  |
| 5.   | Evaluación.....                                                                                          | 9  |
| 5.1. | Sistema de evaluación .....                                                                              | 9  |
| 5.2. | Sistema de calificación.....                                                                             | 9  |
| 6.   | Bibliografía.....                                                                                        | 10 |
| 6.1. | Bibliografía de referencia .....                                                                         | 10 |
| 6.2. | Bibliografía complementaria .....                                                                        | 10 |

# 1. Organización general

## 1.1. Datos de la asignatura

|                                       |                                                                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>TITULACIÓN</b>                     | <i>Máster Universitario en Terapias Psicológicas de Tercera Generación</i> |
| <b>MÓDULO</b>                         | <i>Aplicación clínica de las Terapias de Tercera Generación</i>            |
| <b>CÓDIGO - NOMBRE ASIGNATURA</b>     | <i>06MTEG_Psicología Positiva</i>                                          |
| <b>Carácter</b>                       | Obligatorio                                                                |
| <b>Cuatrimestre</b>                   | Primero                                                                    |
| <b>Idioma en que se imparte</b>       | Castellano                                                                 |
| <b>Requisitos previos</b>             | No existen                                                                 |
| <b>Dedicación al estudio por ECTS</b> | <b>25 horas</b>                                                            |

## 1.2. Introducción a la asignatura

Aunque el análisis de los determinantes de la felicidad humana ha sido una preocupación constante de filósofos y pensadores a lo largo de la historia, es a partir de la década de los 70 del siglo XX cuando comienza la investigación empírica del bienestar humano y la felicidad, tanto en las ciencias sociales como en las ciencias biomédicas, introduciendo conceptos como el de calidad de vida.

A finales de los años 90 se genera un fuerte movimiento en varias áreas de las Ciencias Sociales en general y de la Psicología en particular, fundamentalmente impulsado por la presidencia de Martin E.P. Seligman en la American Psychological Association (APA) en 1999, para promover la investigación sólida en este área. La *Psicología Positiva*, ha despertado considerable interés, tanto en el mundo académico como en los profesionales de la Psicología y otras áreas. Bajo el auspicio de figuras tan destacadas como el propio Martin Seligman o de Daniel Kahneman (Premio Nobel de Economía, 2002) se está vertebrando una gran cantidad de investigación teórica y aplicada sobre las bases del bienestar psicológico y de la felicidad, así como del estudio de las fortalezas y virtudes, haciendo hincapié en la creatividad, la inteligencia emocional, la sabiduría, el humor, etc.

## 1.3. Competencias y resultados de aprendizaje (transcribir la información de la memoria de verificación)

### 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.

CG1 - Conocer las bases teóricas y las aplicaciones prácticas de las Terapias Psicológicas de Tercera Generación.

CG3 - Ser capaz de lograr un adecuado nivel de comprensión de la demanda del destinatario en cada situación o contexto de aplicación.

CG4 - Ser capaz de actuar con profesionalidad y comportamiento ético en el desempeño de la intervención psicológica y en la transmisión del conocimiento y práctica adquiridos.

CG5 - Ser capaz de comunicar temas de su área de conocimiento con sus compañeros de profesión, con la comunidad académica en su conjunto y con la sociedad en general.

CG6 - Adoptar una actitud favorable hacia el aprendizaje y la innovación en Psicología, mostrándose proactivo, participativo y con espíritu de superación ante la adquisición de nuevos conocimientos.

CG7 - Mantener una actitud reflexiva y crítica ante la realidad social y personal, relacionada con los problemas psicológicos y poder transmitirla a la comunidad.

CG8 - Que el alumnado sea capaz de considerar la Psicoterapia y sus aplicaciones prácticas como herramientas para valorar las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos (en particular, la equidad de género), la multiculturalidad, la defensa de los colectivos minoritarios o de los tradicionalmente excluidos.

CG10 - Que el alumnado sea capaz de adquirir habilidades para mantener una buena relación social en su práctica profesional, basadas en la aceptación y el compromiso con los Derechos Humanos.

## **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ASIGNATURA**

CE-1 - Conocer la evolución de las terapias cognitivo-comportamentales desde su origen hasta la Tercera Generación.

CE-2 - Conocer las funciones, características y limitaciones de las Terapias Psicológicas de Tercera Generación.

CE-3 - Conocer la situación que debe crear el terapeuta en una relación de ayuda con los pacientes.

CE-4 - Ser capaz de diferenciar distintas técnicas psicológicas utilizadas en las Terapias de Tercera Generación y su aplicación a los problemas y trastornos psicológicos.

CE-5 - Ser capaz de identificar la técnica más eficaz en función del problema o trastorno psicológico que hay que abordar.

CE-6 - Ser capaz de definir los objetivos y elaborar el plan de intervención en función del propósito de la misma (prevención, tratamiento, rehabilitación, acompañamiento, etc.)

CE-7 - Ser capaz de desarrollar la innovación en la práctica terapéutica a través de la integración y la combinación de diferentes intervenciones para un mismo problema o trastorno psicológico.

CE-8 - Saber analizar e interpretar los resultados de una intervención psicológica y realizar su valoración.

CE-9 - Saber proporcionar retroalimentación a los pacientes de forma adecuada y precisa.

CE-10 - Ser capaz de desarrollar el interés por mantener actualizadas las propias competencias, destrezas y conocimientos según los estándares de la profesión y de la investigación científica.

CE-11 - Conocer las investigaciones científicas sobre temas actuales e identificar los aspectos relevantes para su formación investigadora.

CE-12 - Ser capaz de analizar críticamente la información científica y no científica y crear su propio punto de vista y forma de proceder, manteniendo los principios deontológicos de la profesión de psicólogo.

## 2. Contenidos/temario

- La estructura y medida del bienestar humano
- Bases sociales, psicológicas y biológicas del bienestar
- Modelos de bienestar hedónico y eudaimónico
- Emociones positivas: bases evolutivas y mecanismos de regulación
- Personalidad y bienestar humano
- Definición y aplicaciones del concepto de salud positiva
- El análisis y clasificación de las fortalezas humanas
- Resistencia ante la adversidad
- Intervenciones basadas en la Psicología Positiva: nuevas aproximaciones
- Límites de las intervenciones: teorías del set-point

## 3. Metodología

La modalidad de enseñanza propuesta para el presente título guarda consonancia con la Metodología General de la Universidad Internacional de Valencia, aprobada por el Consejo de Gobierno Académico de la Universidad y de aplicación en todos sus títulos.

Este modelo, que vertebra el conjunto de procesos de enseñanza y aprendizaje de la institución, combina la naturaleza síncrona (mismo tiempo-diferente espacio) y asíncrona (diferente tiempo - diferente espacio) de los entornos virtuales de aprendizaje, siempre en el contexto de la modalidad virtual.

El elemento síncrono se materializa en sesiones de diferente tipo (clases expositivas y prácticas, tutorías, seminarios y actividades de diferente índole durante las clases online) donde el profesor y el estudiante comparten un espacio virtual y un tiempo determinado que el estudiante conoce con antelación.

Las actividades síncronas forman parte de las actividades formativas necesarias para el desarrollo de la asignatura y, además, quedan grabadas y alojadas para su posterior visualización.

Por otro lado, estas sesiones no solamente proporcionan espacios de encuentro entre estudiante y profesor, sino que permiten fomentar el aprendizaje colaborativo, al generarse grupos de trabajo entre los estudiantes en las propias sesiones.

Los elementos asíncronos del modelo se desarrollan a través del Campus Virtual, que contiene las aulas virtuales de cada asignatura, donde se encuentran los recursos y contenidos necesarios para el desarrollo de actividades asíncronas, así como para la interacción y comunicación con los profesores y con el resto de departamentos de la Universidad.

## 4. Actividades formativas

La metodología VIU, basada en la modalidad virtual, se concreta en una serie de actividades formativas y metodologías docentes que articulan el trabajo del estudiante y la docencia impartida por los profesores.

Durante el desarrollo de cada una de las asignaturas, se programan una serie de actividades de aprendizaje que ayudan a los estudiantes a consolidar los conocimientos trabajados en cada una de las asignaturas. A continuación, listamos las actividades genéricas que pueden formar parte de cada asignatura, dependiendo de las competencias a desarrollar en los estudiantes en cada asignatura.

### 1. Clases presenciales

### 2. Clases virtuales síncronas

Constituyen el conjunto de acciones formativas que ponen en contacto al estudiante con el profesor, con otros expertos y con compañeros de la misma asignatura en el mismo momento temporal a través de herramientas virtuales. Las actividades recurrentes (por ejemplo, las clases) se programan en el calendario académico y las que son ocasionales (por ejemplo, sesiones con expertos externos) se avisan mediante el tablón de anuncios del campus. Estas actividades se desglosan en las siguientes categorías:

**a. Clases expositivas:** El profesor expone a los estudiantes los fundamentos teóricos de la asignatura.

**b. Clases prácticas:** El profesor desarrolla junto con los estudiantes actividades prácticas que se basan en los fundamentos vistos en las clases expositivas. En términos generales, su desarrollo consta de las siguientes fases, pudiéndose adaptar en función de las necesidades docentes:

I. La primera fase se desarrolla en la sala principal de la videoconferencia, donde el profesor plantea la actividad.

II. A continuación, divide a los estudiantes en grupos de trabajo a través de las salas colaborativas y se comienza con la actividad. En esta fase el profesor va entrando en cada sala colaborativa rotando los grupos para resolver dudas, dirigir el trabajo o dar el feedback oportuno. Los estudiantes también tienen posibilidad de consultar al profesor en el momento que consideren necesario.

III. La tercera fase también se desarrolla en la sala principal y tiene como objetivo mostrar el ejercicio o explicar con ejemplos los resultados obtenidos. Por último, se ponen en común las conclusiones de la actividad realizada.

No obstante, el profesor puede utilizar otras metodologías activas y/o herramientas de trabajo colaborativo en estas clases.

**c. Seminarios:** En estas sesiones un experto externo a la Universidad acude a presentar algún contenido teórico-práctico directamente vinculado con el temario de la asignatura. Estas sesiones permiten acercar al estudiante a la realidad de la disciplina en términos no sólo profesionales, sino también académicos. Todas estas sesiones están vinculadas a contenidos de las asignaturas y del programa educativo.

### 3. Actividades asíncronas supervisadas

Se trata de un conjunto de actividades supervisadas por el profesor de la asignatura vinculadas con la adquisición por parte de los estudiantes de los resultados de aprendizaje y el desarrollo de sus competencias. Estas actividades, diseñadas con visión de conjunto, están relacionadas entre sí para ofrecer al estudiante una formación completa e integral. Esta categoría se desglosa en el siguiente conjunto de actividades:

**a. Actividades y trabajos prácticos:** se trata de un conjunto de actividades prácticas realizadas por el estudiante por indicación del profesor que permiten al estudiante adquirir las competencias del título, especialmente aquellas de carácter práctico. Estas actividades, entre otras, pueden ser de la siguiente naturaleza: actividades vinculadas a las clases prácticas (resúmenes, mapas conceptuales, one minute paper, resolución de problemas, análisis reflexivos, generación de contenido multimedia, exposiciones de trabajos, test de autoevaluación, participación en foros, entre otros). Estas actividades serán seleccionadas por el profesor en función de las necesidades docentes. Posteriormente, estas actividades son revisadas por el profesor, que traslada un feedback al estudiante sobre las mismas, pudiendo formar parte de la evaluación continua de la asignatura.

**b. Actividades guiadas con recursos didácticos audiovisuales e interactivos:** se trata de un conjunto de actividades en las que el estudiante revisa o emplea recursos didácticos (bibliografía, videos, recursos interactivos) bajo las indicaciones realizadas previamente por el profesor; con el objetivo de profundizar en los contenidos abordados en las sesiones teóricas y prácticas. Estas sesiones permiten la reflexión o práctica por parte del estudiante, y pueden complementarse a través de la puesta en común en clases síncronas o con la realización de actividades y trabajos prácticos. Posteriormente, estas actividades son revisadas por el profesor, que traslada un feedback al estudiante sobre las mismas, pudiendo formar parte de la evaluación continua de la asignatura.

### 4. Tutorías

En esta actividad se engloban las sesiones virtuales de carácter síncrono y las comunicaciones por correo electrónico o campus virtual destinadas a la tutorización de los estudiantes. En ellas, el profesor comparte información sobre el progreso del trabajo del estudiante a partir de las evidencias recogidas, se resuelven dudas y se dan orientaciones específicas ante dificultades concretas en el desarrollo de la asignatura. Pueden ser individuales o colectivas, según las necesidades de los estudiantes y el carácter de las dudas y orientaciones planteadas. Tal y como se ha indicado, se realizan a través de videoconferencia y e-mail.

Se computan una serie de horas estimadas, pues, aunque existen sesiones comunes para todos los estudiantes, éstos posteriormente pueden solicitar al docente tantas tutorías como estimen necesarias.

Dado el carácter mixto de esta actividad formativa, se computa un porcentaje de sincronía estimado del 30%.

### 5. Estudio autónomo

En esta actividad el estudiante consulta, analiza y estudia los manuales, bibliografía y recursos propios de la asignatura de forma autónoma a fin de lograr un aprendizaje significativo y superar la evaluación de la asignatura de la asignatura. Esta actividad es indispensable para adquirir las competencias del título, apoyándose en el aprendizaje autónomo como complemento a las clases y actividades supervisadas.

## 6. Examen final

Como parte de la evaluación de cada una de las asignaturas (a excepción de las prácticas y el Trabajo fin de título), se realiza una prueba o examen final. Esta prueba se realiza en tiempo real (con los medios de control antifraude especificados) y tiene como objetivo evidenciar el nivel de adquisición de conocimientos y desarrollo de competencias por parte de los estudiantes. Los exámenes o pruebas de evaluación final se realizan en las fechas y horas programadas con antelación y con los sistemas de vigilancia online (proctoring) de la universidad.

## 5. Evaluación

### 5.1. Sistema de evaluación

El Modelo de Evaluación de estudiantes en la Universidad se sustenta en los principios del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES), y está adaptado a la estructura de formación virtual propia de esta Universidad. De este modo, se dirige a la evaluación de competencias.

| Sistema de Evaluación | Ponderación |
|-----------------------|-------------|
| Portafolio*           | 70%         |
| Sistema de Evaluación | Ponderación |
| Prueba final*         | 30%         |

**\*Es requisito indispensable para superar la asignatura aprobar cada apartado (portafolio y prueba final) con un mínimo de 5 para ponderar las calificaciones.**

Los enunciados y especificaciones propias de las distintas actividades serán aportados por el docente, a través del Campus Virtual, a lo largo de la impartición de la asignatura.

Atendiendo a la Normativa de Evaluación de la Universidad, se tendrá en cuenta que la utilización de **contenido de autoría ajena** al propio estudiante debe ser citada adecuadamente en los trabajos entregados. Los casos de plagio serán sancionados con suspenso (0) de la actividad en la que se detecte. Asimismo, el uso de **medios fraudulentos durante las pruebas de evaluación** implicará un suspenso (0) y podrá implicar la apertura de un expediente disciplinario.

### 5.2. Sistema de calificación

La calificación de la asignatura se establecerá en los siguientes cálculos y términos:

| Nivel de aprendizaje | Calificación numérica | Calificación cualitativa |
|----------------------|-----------------------|--------------------------|
| Muy competente       | 9,0 - 10              | Sobresaliente            |
| Competente           | 7,0 - 8,9             | Notable                  |
| Aceptable            | 5,0 - 6,9             | Aprobado                 |
| Aún no competente    | 0,0 - 4,9             | Suspenso                 |

Sin detrimento de lo anterior, el estudiante dispondrá de una **rúbrica simplificada** en el aula que mostrará los aspectos que valorará el docente, como así también los **niveles de desempeño que tendrá en cuenta para calificar las actividades vinculadas a cada resultado de aprendizaje**.

La mención de «**Matrícula de Honor**» podrá ser otorgada a estudiantes que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9. Su número no podrá exceder del cinco por ciento de los estudiantes matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de estudiantes matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso se podrá conceder una sola «Matrícula de Honor».

## 6. Bibliografía

### 6.1. Bibliografía de referencia

Avia, D., & Vázquez, C. (2011). *Optimismo inteligente: Psicología de las emociones positivas*. Alianza Editorial.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Fluir (flow): Una psicología de la felicidad* (3.<sup>a</sup> ed.). Kairós.

Park, N., Peterson, C., & Sun, J. K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11–19.

Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Ediciones B.

Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 1–2.

### 6.2. Bibliografía complementaria

Vázquez, C., & Hervás, G. (Eds.). (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial.

Vázquez, C., & Hervás, G. (Eds.). (2008). *Psicología positiva aplicada*. Desclée de Brouwer.

Vázquez, C., & Pérez-Sales, P. (2003). Emociones positivas, trauma y resistencia. *Ansiedad y Estrés*, 2–3, 231–254.