

23-24

MÁSTER UNIVERSITARIO EN  
INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA (PLAN  
2016)

# GUÍA DE ESTUDIO PÚBLICA



## PSICOLOGÍA POSITIVA Y FUNCIONAMIENTO HUMANO ÓPTIMO

CÓDIGO 22200623

UNED

23-24

PSICOLOGÍA POSITIVA Y  
FUNCIONAMIENTO HUMANO ÓPTIMO  
CÓDIGO 22200623

# ÍNDICE

PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN  
REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA  
ASIGNATURA  
EQUIPO DOCENTE  
HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE  
COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE  
RESULTADOS DE APRENDIZAJE  
CONTENIDOS  
METODOLOGÍA  
SISTEMA DE EVALUACIÓN  
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA  
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA  
RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA

Nombre de la asignatura	PSICOLOGÍA POSITIVA Y FUNCIONAMIENTO HUMANO ÓPTIMO
Código	22200623
Curso académico	2023/2024
Título en que se imparte	MÁSTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA (PLAN 2016)
Tipo	CONTENIDOS
Nº ETCS	5
Horas	125.0
Periodo	ANUAL
Idiomas en que se imparte	CASTELLANO

## PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

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 Manifiesto, 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.

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 requisito para el TFM **Investigación en Psicología Positiva y Funcionamiento Humano Óptimo**.

## REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA ASIGNATURA

### 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 M<sup>a</sup>Dolores 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)

## EQUIPO DOCENTE

Nombre y Apellidos  
Correo Electrónico  
Teléfono  
Facultad  
Departamento

ANGELES SANCHEZ-ELVIRA PANIAGUA (Coordinador de asignatura)  
asanchez-elvira@psi.uned.es  
7676/6256  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD, EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO  
PSICOLÓGICO

## HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE

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 *chat* 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):** Jueves de 15.30 a 19.30 h.

Teléfono: 91 398 6256

## COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE

### 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.

### CONTENIDOS

Bloque I. Bases, desarrollo y perspectivas de la Psicología Positiva

- Principios, pilares y evolución de la Psicología Positiva

## Bloque 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*

## Bloque III. El individuo positivo

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

## Bloque IV. Bienestar y crecimiento personal

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

## Bloque 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

## 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**. Esta **participación, de carácter voluntario, se valorará positivamente**.

•**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, además, un **proceso de autoconocimiento** en relación a algunas de las cuestiones tratadas.

•**Un examen final en línea**. Se requiere la comprensión y dominio de los aspectos fundamentales de los contenidos. Constará de **20 preguntas tipo test, de tres alternativas**

**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.

•En el caso de no poder formar grupo, se podría presentar del trabajo e forma individual.

## **SISTEMA DE EVALUACIÓN**

**TIPO DE PRIMERA PRUEBA PRESENCIAL**

Tipo de examen

No hay prueba presencial

**TIPO DE SEGUNDA PRUEBA PRESENCIAL**

Tipo de examen2

No hay prueba presencial

**CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA PRESENCIAL Y/O LOS TRABAJOS**

Requiere Presencialidad

No

Descripción

Una **prueba final de evaluación en línea tipo test, con 20 preguntas de tres alternativas, siendo únicamente una de ellas la correcta.**

**Será necesario tener un mínimo de un 4 en la prueba final en línea para aprobar la asignatura.**

#### Criterios de evaluación

La corrección del examen se realizará sobre una calificación de **10 puntos (nota máxima que podrá obtenerse en el examen)** teniendo en cuenta la siguiente fórmula:

$$\frac{\text{Aciertos- (Errores/2)}}{20} \times 10$$

Ponderación de la prueba presencial y/o los trabajos en la nota final

- La calificación obtenida en la prueba final de evaluación en línea tiene un valor del 30% sobre la calificación total. Es necesario tener, al menos, un 4 en el examen para sumar las puntuaciones obtenidas en las otras actividades individuales y grupales realizadas.

Fecha aproximada de entrega

Comentarios y observaciones

#### PRUEBAS DE EVALUACIÓN CONTINUA (PEC)

¿Hay PEC?

Si, PEC no presencial

Descripción

Las pruebas de evaluación continua consistirán en:

Tres **actividades individuales** obligatorias a realizar en la plataforma, una por cada una de los tres primeros bloques, descritas en el apartado de Metodología.

**El trabajo de investigación en equipo (o en su defecto individual)** descrito en el apartado de Metodología.

#### Criterios de evaluación

Los estudiantes dispondrán en el curso virtual de rúbricas de evaluación para conocer los criterios de evaluación del trabajo de equipo, así como para llevar a cabo la autoevaluación del mismo y de la participación de los miembros del equipo.

Ponderación de la PEC en la nota final

- La calificación obtenida en cada una de las tres actividades individuales (30% de la calificación total, un 10% cada una). - Trabajo en equipo (40% de la calificación total): La calificación del trabajo de grupo viene dada por: - La valoración del informe del trabajo por parte del equipo docente (70%) - La autovaloración global del trabajo de equipo/individual (15%) - La valoración individual promedio otorgada por los compañeros de equipo (15%) Será necesario tener aprobado el trabajo final de investigación para aprobar la asignatura.

Fecha aproximada de entrega Las actividades individuales se entregarán al final de los bloques a las que estén asignadas. El trabajo obligatorio de equipo se entrega al final del quinto y último bloque del curso.

Comentarios y observaciones

#### OTRAS ACTIVIDADES EVALUABLES

¿Hay otra/s actividad/es evaluable/s? Si, no presencial

Descripción

A lo largo del curso se propondrá la **realización voluntaria de trabajo colaborativo en línea, en grupos pequeños, basado en las lecturas básicas, proporcionándose las herramientas necesarias para su realización.**

**Los pasos a seguir para la realización voluntaria de esta actividad colaborativa se proporcionarán en el curso virtual.**

Criterios de evaluación

Se valorará la calidad y adecuación del trabajo de grupo realizado con las lecturas básicas del curso.

Ponderación en la nota final

Fecha aproximada de entrega Cada una de estas dos actividades voluntarias se entregan al término de cada uno de los bloques temáticos correspondientes

Comentarios y observaciones

Los estudiantes podrán sumar hasta un máximo de 0,50 puntos a la nota obtenida por las actividades colaborativas voluntarias realizadas a lo largo del curso.

#### ¿CÓMO SE OBTIENE LA NOTA FINAL?

La **evaluación formal de los aprendizajes** vendrá dada por:

La calificación obtenida en la **prueba final de evaluación en línea (30% de la calificación total).**

La calificación obtenida en cada una de las tres **actividades individuales (30% de la calificación total, un 10% cada una).**

**Trabajo en equipo (40% 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%)

**Los estudiantes podrán sumar hasta un máximo de 0,50 puntos a la nota obtenida por las actividades colaborativas voluntarias realizadas a lo largo del curso.**

**Será necesario tener aprobado el trabajo final de investigación, así como un mínimo de un 4 en la prueba final en línea para aprobar la asignatura.**

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

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 básicas que permiten abordar las temáticas y actividades planteadas**, si bien, dado que hablamos de un máster de investigación, podrán sugerirse en el curso virtual otras publicaciones relevantes de interés, por lo que este listado podrá variar en función de los propósitos de la asignatura.

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

### Lecturas introductorias 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

**Lecturas sugeridas 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. (2018). Positive Psychology: A personal History. *Annual review of Clinical Psychology*, V. 15 <https://doi-org.ezproxy.uned.es/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- 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: Fase I 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 Psicologia*, 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, 107–12.
- Luthans, F. and Youssef-Morgan, C.M.(2017). Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, V.4 (1), 339-366
- 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 III: Fase II 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
- Seligman, M. (2018) PERMA and the building blocks of well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 13:4, 333-335, DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466
- 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 IV: Psicología Positiva aplicada**

- Botella, C., Riva, G., Gaggioli, 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
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., and O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, V.16. 6, 749-769
- Donaldson, S.I., Lee, J.Y. &Donaldson, S.I. Evaluating Positive Psychology Interventions at Work: a Systematic Review and Meta-Analysis (2019). *International Journal of Applied Positive Psychology*, V. 4, 113–134.
- Park, N., Peterson, C., Szvarca, D., Vander Molen, R. J., Kim, E. S., &Collon, K. (2016). Positive psychology and physical health: Research and applications. *American journal of lifestyle medicine*, 10(3), 200-206.
- 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 Tarrrier, 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

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

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 Cairós
- 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)
- Papeles del Psicólogo*, V.38 (1). Monográfico 2017. Psicología Positiva Aplicada: Clínica y Educación.
- Cognitive Therapy and Research*, V. 41 (3) Special Issue 2017 Positive Emotions and Cognitions in Clinical Psychology

#### **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

## RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA

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.
- 

## IGUALDAD DE GÉNERO

En coherencia con el valor asumido de la igualdad de género, todas las denominaciones que en esta Guía hacen referencia a órganos de gobierno unipersonales, de representación, o miembros de la comunidad universitaria y se efectúan en género masculino, cuando no se hayan sustituido por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino o masculino, según el sexo del titular que los desempeñe.