

Desarrollo
profesional y personal

6 créditos

Curso académico 2020-2021

Plataforma docente

Emociones Positivas

del 18 de diciembre de 2020 al 30 de junio de 2021

CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA

Características: material impreso, página web, curso virtual y guía didáctica.

Departamento

Psicología Básica II

Facultad de Psicología

PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

Curso 2020/2021

El Programa de Desarrollo Profesional y Personal acoge cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio por la UNED. Cada curso se impartirá en una de las siguientes categorías: Experto Profesional, Enseñanza Abierta, Actualización Profesional (*) y atienden una demanda de formación en respuesta a las necesidades e intereses del mundo del trabajo. Sus cursos estarán promovidos por la UNED o entidades sociales y económicas que busquen el apoyo académico de la Universidad para la mejor calidad de sus acciones de formación y promoción de sus colectivos laborales y profesionales.

Requisitos de acceso: no hay requisitos mínimos de acceso, salvo los específicos de cada curso establecidos por su director.

(*) En los cursos que se ofertan en Enseñanza Abierta que en su denominación contengan la especificación de (ACTUALIZACIÓN PROFESIONAL), la superación del curso se acreditará mediante un "Certificado de Actualización Profesional" (Reunión del Consejo de Gobierno de la UNED, celebrada el día dieciséis de diciembre de dos mil catorce, por la que se aprueba la implantación de cursos para cubrir la formación profesional y empresarial con la denominación de Certificado de Actualización Profesional).

Destinatarios

Licenciados y alumnos de los últimos cursos de Psicología, Psicopedagogía, Pedagogía, Medicina y otras titulaciones relacionadas.

1. Objetivos

En este curso se persiguen varios objetivos relacionados con la psicología positiva. El objetivo central del curso es que el alumno comprenda la importancia que las emociones positivas tiene en todas las áreas de nuestra vida. Tras el estudio del material se pretende que el alumno conozca: 1. Las características definitorias de las principales emociones positivas. 2. Los efectos de

resistencia y resiliencia que frente a los problemas generan las emociones positivas. 3. Los efectos prosociales de las emociones positivas, que a su vez se convierten en nueva fuente de emociones positivas. 4. Los efectos de mejora de los procesos cognitivos y creatividad que se dan asociados a las emociones positivas.

Otra Información

Será responsabilidad exclusiva del Equipo Docente la información facilitada en la siguiente relación de hipervínculos. En caso de detectarse alguna contradicción, prevalecerá la oferta formativa aprobada por el Consejo de Gobierno para cada convocatoria, así como del Reglamento de Formación Permanente y del resto de la legislación Universitaria vigente.

[Página web](#)

2. Contenidos

PRIMERA PARTE: CARACTERIZACIÓN DEL AFECTO POSITIVO

Tema 1. Emociones positivas, psicología positiva y bienestar.

Tema 2. Emociones positivas. Perspectiva evolucionista.

Tema 3. Identificación y expresión facial y vocal de las emociones positivas.

Tema 4. Neuroanatomía de las emociones positivas.

SEGUNDA PARTE: PRINCIPALES EMOCIONES POSITIVAS

Tema 5. La alegría y la felicidad.

Tema 6. Humor y cerebro.

Tema 7. El amor.

Tema 8. Las emociones autoconscientes positivas: el orgullo.

Tema 9. El flujo.

TERCERA PARTE: LA POSITIVIDAD

Tema 10. ¿Es el optimista un pesimista mal informado? Razón y emoción en búsqueda de la felicidad.

Tema 11. Alegría en la adversidad. El análisis de los factores que mantienen las emociones positivas en situaciones aversivas.

Tema 12. Inteligencia emocional, afecto positivo y felicidad.

Tema 13. Educación para la felicidad.

CUARTA PARTE: EFECTOS DEL AFECTO POSITIVO

Tema 14. Felicidad y relaciones interpersonales.

Tema 15. La amistad. Una perspectiva desde la psicología positiva.

Tema 16. Procesos cognitivos y emociones positivas.

Tema 17. El estrés y la psicología positiva.

Tema 18. Reacciones frente al trauma: vulnerabilidad, resistencia y crecimiento.

Tema 19. Emociones positivas y salud.

3. Metodología y actividades

El curso se llevará a cabo de acuerdo con la metodología de la enseñanza a distancia.

Se utilizará el texto básico obligatorio (Fernández-Abascal, E.G. (2008). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide. ISBN 978-84-368-2239-7) que debe ser adquirido o conseguido por el propio alumno.

4. Nivel del curso

Medio

5. Duración y dedicación

Duración: del 18 de diciembre de 2020 al miércoles 30 de junio de 2021.

Dedicación: 150 horas.

6. Equipo docente

Director/a

Director - UNED

GARCIA FERNANDEZ-ABASCAL, ENRIQUE

Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

DOMINGUEZ SANCHEZ, FRANCISCO JAVIER

Colaborador - UNED

7. Material didáctico para el seguimiento del curso

7.1 Material obligatorio

Emociones positivas

Autores Fernández-Abascal, Enrique G.

Editorial Pirámide

Edición 2008

Precio aproximado 49,50€

ISBN 9788436822397

7.2 Material disponible en la plataforma virtual

Versión digital de la Guía didáctica del curso.

Recomendación de lecturas según la formación del alumno.

Videos de conferencias relevantes sobre el tema.

Instrumentos para la medida de emociones.

Enlaces de interés.

Foros y soporte on line (<http://emociones-positivas.foroactivo.com/>)

7.3 Material remitido por el equipo docente

Guía didáctica remitida por el equipo docente a los alumnos por correo electrónico.

7.4 Otros Materiales

Se utilizará el texto básico obligatorio (Fernández-Abascal, E.G. (2008). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide. ISBN 978-84-368-2239-7) que debe ser adquirido por el propio alumno ya que no está incluido en la tasa de matrícula.

8. Atención al estudiante

La atención a los alumnos será:

María Dolores Martín Díaz: martes, de 10 a 14 h. teléfono: 91 398 77 90

Enrique García Fernández Abascal: lunes, de 10 a 14 h. teléfono: 91 398 81 38

Francisco Javier Domínguez Sánchez: martes, de 10 a 14h. teléfono: 91 398 77 49

Correo electrónico: emociones-positivas@psi.uned.es

9. Criterios de evaluación y calificación

La evaluación consistirá en la realización de un trabajo individual sobre uno de los aspectos desarrollados en el programa. La extensión de dicho trabajo será de 15 a 20 páginas.

10. Precio público del curso

Precio público de matrícula: 180,00 €.

11. Descuentos

11.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en [este enlace](#).

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: ea@adm.uned.es.

12. Matriculación

Del 7 de septiembre al 15 de diciembre de 2020.

Atención administrativa:

Cursos de Certificado de Enseñanza Abierta

ea@adm.uned.es

Tf. 91 398 7711 / 7530

C/ Juan del Rosal, 14 - 1ª planta

28040 Madrid

13. Responsable administrativo

Negociado de Enseñanza Abierta.