

Desarrollo  
profesional y personal

6 créditos

Curso académico 2015-2016

## Plataforma docente

Emociones Positivas

del 8 de enero al 30 de junio de 2016

**CERTIFICADO DE ENSEÑANZA ABIERTA**

**Características:** material multimedia, actividades presenciales optativas, página web, curso virtual y guía didáctica.

Departamento

*Psicología Básica II*

Facultad de Psicología

## PROGRAMA DE DESARROLLO PROFESIONAL Y PERSONAL

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.

## 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. (2009). *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 8 de enero de 2016 al jueves 30 de junio de 2016.

Dedicación: 150 horas.

## 6. Equipo docente

### Director/a

Director - UNED

*GARCIA FERNANDEZ-ABASCAL, ENRIQUE*

### Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*DOMINGUEZ SANCHEZ, FRANCISCO JAVIER*

Colaborador - UNED

*JIMENEZ SANCHEZ, MARIA PILAR*

Colaborador - UNED

*MARTIN DIAZ, MARIA DOLORES*

## 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** 43,27€  
**ISBN** 9788436822397

## 7.2 Material disponible en la plataforma virtual

Recomendación de lecturas según la formación del alumno.

Vídeos de conferencias relevantes sobre el tema.

Instrumentos para la medida de emociones.

Enlaces de interés.

## 7.3 Material remitido por el equipo docente

Guía didáctica remitida por el equipo docente a los alumnos.

## 7.4 Otros Materiales

Se utilizará **el texto básico ya reseñado en el apartado "material obligatorio"** (Fernández-Abascal, E.G. (2009). *Emociones Positivas*. Madrid: Pirámide. ISBN 13: 978-84-368-2239-7) **que debe ser adquirido o conseguido por el propio alumno.** (Precio aproximado 43,27 Euros)

## 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

María Pilar Jiménez Sánchez: miércoles, de 10 a 14 h. teléfono: 91 398 81 37

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

Correo electrónico: [emociones-positivas@psi.uned.es](mailto: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: 250 €

## 11. Matriculación

Del 7 de septiembre al 18 de diciembre de 2015.

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