GUÍA DOCENTE

PSICOLOGÍA POSITIVA

Grado en Psicología
C.U. Cardenal Cisneros
Universidad de Alcalá

Curso Académico 2025/2026
4º curso – 1er cuatrimestre

GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	**Psicología Positiva**
Código:	**562041**
Titulación en la que se imparte:	**Grado en Psicología**
Departamento y Área de Conocimiento:	**Psicología**
Carácter:	**Optativa**
Créditos ECTS:	**6**
Curso y cuatrimestre:	**4º curso, 1er cuatrimestre**
Profesorado:	**Alba Ocaña Muela**
Horario de Tutoría:	**Martes 9-11h**
Número de despacho	**20**
Correo electrónico	**Alba.ocana@cardenalcisneros.es**
Idioma en el que se imparte:	**Castellano**

1. PRESENTACIÓN

El estudio del bienestar, y de los procesos relacionados con el mismo, ha sufrido un importante auge en las últimas décadas. Este auge ha venido propiciado de la mano de la aparición de la Psicología Positiva. Desde su nacimiento, esta área de estudio no ha estado exenta de polémica. Algunos de sus detractores afirman que la Psicología Positiva niega o simplifica los trastornos, dificultades o problemas psicológicos de los individuos y colectivos. Sin embargo, esta área de estudio es consciente de los mismos y, de hecho, no tiene un carácter reduccionista del afecto o el bienestar humano. Por el contrario, tiene como objetivo profundizar en el estudio de los procesos de bienestar y de crecimiento positivo de las personas, así como el desarrollo de técnicas e intervenciones (individuales, grupales, contextuales, sociales, etc.) para fomentarlo teniendo en cuenta el individuo y los colectivos como un todo en los cuales convergen aspectos “positivos” y “negativos”.

Durante el curso, los alumnos conocerán: a) los fundamentos conceptuales e históricos de esta área; b) los principales conceptos y modelos teóricos del bienestar; c) las complejas relaciones entre bienestar y diferentes aspectos como la salud, las relaciones sociales, etc. d) Los aspectos que modulan el bienestar humano y e) los programas y técnicas de promoción del bienestar.

Para la realización de cualquier trabajo académico, se recuerda la importancia de consultar al profesorado sobre el uso permitido de herramientas de inteligencia artificial (IA). Si no se recoge de manera expresa en la guía o instrucciones de la actividad o práctica concreta, se entiende que la IA no debe ser utilizada en ningún caso. Se recuerda que el uso indebido de estas tecnologías, como la generación de trabajos sin autorización expresa, puede constituir fraude académico. Por ello, se recomienda revisar la normativa de la universidad relativa al uso de IA, actuar siempre con responsabilidad y transparencia en el proceso de aprendizaje y consultar con el profesorado cualquier duda al respecto.

SUBJECT DESCRIPTION

The study of wellbeing, and the processes related to it, has increased in the last decades. This increasing interest has been propitiated by the appearance of Positive Psychology. Since it, this area of study has not been free of controversy. Some of its detractors have claimed that Positive Psychology denies or simplifies the psychological disorders, difficulties or problems of individuals and groups. However, this area of study is aware of them and, in fact, does not have a reductionist view of human well-being. On the contrary, it aims to study the processes of well-being and positive growth, as well as the development of techniques and interventions (individual, group, contextual, social, etc.) to promote it, taking into account the individual and the groups as a whole in which "positive" and "negative" aspects converge.

During the course, students will learn: a) the conceptual and historical foundations of this area; b) the main concepts and theoretical models of wellbeing; c) the complex relationships between wellbeing and different aspects such as health, social relations, etc. d) the aspects that modulate human wellbeing and e) the programs and techniques to promote wellbeing.

This is an optional module. It has a value of 6 ECTS credits. It is taught in Spanish in the 1st semester of the 4th academic year of the Degree in Psychology.

2. COMPETENCIAS

Competencias generales:

CG2. Saber aplicar estos conocimientos a su trabajo de una forma profesional mediante la elaboración y defensa de argumentos y también identificando, articulando y resolviendo problemas en el ámbito de la Psicología. Es decir, que estén capacitados para el desempeño profesional como psicólogos a un nivel general y no especializado.

CG3. Ser capaz de reunir e interpretar datos relevantes relativos al comportamiento humano, individual y social, y al contexto en el que se produce, para emitir juicios fundamentados sobre problemas de índole social, científica o ética en el ámbito psicológico.

Competencias transversales:

CT3. Ser capaz de gestionar la información y el conocimiento de su ámbito disciplinar, incluyendo saber utilizar como usuario las herramientas básicas de las tecnologías de la información y comunicación.

CT4. Considerar la ética y la integridad intelectual como valores esenciales de la práctica profesional.

CT6. Capacidad para trabajar en equipo.

Competencias específicas:

CE5. Conocer y comprenderlos factores culturales y los principios psicosociales que intervienen en el comportamiento de los individuos y en el funcionamiento de los grupos y de las organizaciones.

CE8. Conocer y comprender distintos campos de aplicación de la Psicología en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos contextos: educativo, clínica y salud, trabajo y organizaciones y comunitario.

CE9. Ser capaz de promover la salud y la calidad de vida, a través de los métodos propios y específicos de la profesión, en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos ámbitos y contextos: educativo, clínico y de la salud, del trabajo y las organizaciones, grupal y comunitario.

CE10. Ser capaz de analizar e identificar diferencias, problemas, necesidades y demandas de los destinatarios tanto individuales, grupales, intergrupales, organizacionales e interorganizacionales en los diferentes ámbitos de aplicación.

CE11. Ser capaz de establecer las metas u objetivos de la actuación psicológica en diferentes contextos, proponiéndolos y negociándolos en función de las necesidades y demandas de los destinatarios y afectados. También elaborar el plan y las técnicas de intervención y evaluar sus resultados.

CE12. Identificar, describir y medir las características relevantes del comportamiento de los individuos mediante los métodos, técnicas e instrumentos propios de la evaluación psicológica.

CE13. Seleccionar y administrar técnicas e instrumentos propios y específicos de la Psicología y ser capaz de evaluar la propia intervención.

CE14. Transmitir a los destinatarios, de forma adecuada y precisa, los resultados de la evaluación.

CE15. Elaborar informes psicológicos en distintos ámbitos de actuación, dirigidos a los destinatarios y a otros profesionales.

CE16. Conocer y ajustarse a las obligaciones deontológicas de la Psicología.

CE17. Identificar, describir y medir las características relevantes del comportamiento de los grupos, organizaciones y contextos mediante los métodos, técnicas e instrumentos propios de la evaluación psicológica.

3. CONTENIDOS

Temas
Tema 1. Introducción al estudio del bienestar y la Psicología Positiva. Historia del estudio del bienestar, qué es la psicología positiva: mitos y realidades sobre la Psicología Positiva.
Tema 2. Componentes del bienestar. Bienestar subjetivo vs. bienestar psicológico. Modelos y teorías del bienestar. Optimismo, gratitud y otros componentes.
Tema 3. Regulación emocional. Inteligencia emocional. Modelos y teorías de la Regulación emocional. Relación con los procesos de bienestar. Técnicas y aplicación.
Tema 4. Aspectos moduladores del bienestar. Aspectos demográficos (sexo, género, raza, etc.); Recursos personales y sociales (dinero, matrimonio, etc.);
Tema 5. Las fortalezas. Cuáles son. Su efecto en nuestro bienestar. Cómo surgen. Efectos perjudiciales.
Tema 6. Reacción al estrés. TEPT, resiliencia, crecimiento postraumático. Factores protectores para hacer frente al estrés.
Tema 7. Psicología Positiva Aplicada. Técnicas específicas para el fomento del bienestar, programas de intervención centrados en psicología positiva

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE-ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. Distribución de créditos

Las clases, con una asignación de 1/3 de los créditos ECTS, se distribuirán a lo largo del cuatrimestre en tres modalidades organizativas: clases teórico-prácticas, prácticas y seminario.

- ✓ **Clases teóricas**. Se seguirá una metodología múltiple. Parte de los contenidos teóricos serán proporcionados y/o expuestos por la profesora y otros serán buscados o elaborados por los estudiantes. Cuando la profesora lo requiera, los estudiantes deben haber leído el tema con anterioridad a la clase y su contenido será comentado, debatido o aclarado en ella. En algunas sesiones se podrá seguir la metodología del aprendizaje cooperativo. Se incluyen también en las clases teóricas las actividades auto formativas de contenido teórico.
- ✓ **Clases prácticas**. Se realizarán actividades prácticas individuales y/o en equipo guiadas por la profesora. Dichas actividades podrán incluir estudio de casos, problemas prácticos, análisis y discusión de información documental y/o audiovisual (artículos, vídeos, documentales científicos), así como la realización de trabajos académicos y de investigación y su exposición al grupo. Además, en las clases prácticas se darán pautas para dirigir y guiar el trabajo autónomo individual y grupal de los estudiantes.
- ✓ **Seminarios**. Conjunto de reuniones especializadas para desarrollar un estudio más profundo sobre una determinada materia. Se revisarán artículos sobre la Psicología Positiva y sus limitaciones, para poder generar debate. También se diseñará una sesión de intervención desde la Psicología Positiva.

El **trabajo autónomo** tiene una asignación de 2/3 de los créditos ECTS de la asignatura (102 horas). Para alcanzar el éxito en la asignatura, es fundamental que el alumno dedique este tiempo a trabajar en la materia. Incluye:

- ✓ Realización de actividades o tareas, dirigidas en las clases presenciales, para entregar a la profesora o exponer en clase.
- ✓ Preparación y realización de trabajos.
- ✓ Estudio personal.
- ✓ Preparación de exámenes.

El profesor tendrá un horario de **tutorías** en las que ofrecerá una atención personalizada de ayuda a los estudiantes, donde les atenderá, facilitará y orientará en su proceso formativo.

Número de horas totales: 150	
Número de horas presenciales: 50	**30 horas de clase teórica** **15 horas de clase práctica** **3 horas de seminario** **2 horas de tareas de evaluación**
Número de horas del trabajo propio del estudiante: 100	**100 horas de trabajo autónomo**

4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Métodos de enseñanza-aprendizaje

En las clases se utilizará una metodología activa y participativa por parte del estudiante.

Para trabajar los contenidos, el alumno dispondrá de las lecturas recomendadas (artículos, capítulos de libros) y el material elaborado por la profesora, con su correspondiente explicación y análisis. Se incluirá lectura de libros y artículos académicos como parte fundamental del aprendizaje.

Materiales y recursos

Para el desarrollo de la asignatura, se utilizarán diversos materiales de apoyo y recursos para desarrollar los diferentes temas y realizar las actividades prácticas: documentación proporcionada por la profesora, artículos de revistas científicas, capítulos de libros de contenido teórico y práctico, etc. Se utilizará la plataforma de la comunidad virtual del centro como herramienta para que los alumnos tengan acceso rápido y eficaz a los materiales necesarios para la asignatura.

5. EVALUACIÓN: criterios de evaluación, resultados de aprendizaje, criterios de calificación y procedimientos de evaluación

Criterios de evaluación

Son indicadores de los resultados de aprendizaje que el alumno debe adquirir para poder superar la asignatura. Es, por tanto, relevante que preste especial interés a los mismos, con el fin de que conozca qué aspectos fundamentales se le van a requerir. A continuación, se especifica la relación entre las competencias específicas de la asignatura y los criterios de evaluación, así como el porcentaje atribuido a cada uno de ellos.

Competencias	Criterios de evaluación
CE5. Conocer y comprenderlos factores culturales y los principios psicosociales que intervienen en el comportamiento de los individuos y en el funcionamiento de los grupos y de las organizaciones. CE8. Conocer y comprender distintos campos de aplicación de la Psicología en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos contextos: educativo, clínica y salud, trabajo y organizaciones y comunitario. CE9. Ser capaz de promover la salud y la calidad de vida, a través de los métodos propios y específicos de la profesión, en los individuos, grupos, comunidades y organizaciones en los distintos ámbitos y contextos: educativo, clínico y de la salud, del trabajo y las organizaciones, grupal y comunitario. CE10. Ser capaz de analizar e identificar diferencias, problemas, necesidades y demandas de los destinatarios tanto individuales, grupales, intergrupales, organizacionales e interorganizacionales en los diferentes ámbitos de aplicación. CE11. Ser capaz de establecer las metas u objetivos de la actuación psicológica en diferentes contextos, proponiéndolos y negociándolos en función de las necesidades y demandas de los destinatarios y afectados. También elaborar el plan y las técnicas de intervención y evaluar sus resultados. CE12. Identificar, describir y medir las características relevantes del comportamiento de los individuos mediante los métodos, técnicas e instrumentos propios de la evaluación psicológica. CE13. Seleccionar y administrar técnicas e instrumentos propios y específicos de la Psicología y ser capaz de evaluar la propia intervención. CE14. Transmitir a los destinatarios, de forma adecuada y precisa, los resultados de la evaluación. CE15. Elaborar informes psicológicos en distintos ámbitos de actuación, dirigidos a los destinatarios y a otros profesionales.	El alumno es capaz de identificar, comprender y analizar los diferentes elementos y mecanismos que componen el bienestar (subjetivo y psicológico). A su vez, el alumno demuestra conocer en qué consisten los diferentes modelos teóricos del bienestar. Conoce las metodologías de investigación y evaluación para analizar los diferentes elementos del bienestar. Además, es capaz de utilizar un lenguaje técnico que le permite expresarse con claridad y objetividad. Conoce los términos y conceptos clave. El alumno conoce todos los factores de riesgo y promoción del bienestar, siendo capaz de identificarlos y describirlos dentro de una población específica, para lo que requiere también conocer los principales métodos de evaluación en salud. El alumno es capaz de establecer objetivos generales y específicos, evaluables, de intervención en materia de fomento y promoción del bienestar psicológico. El alumno identifica, conoce y es capaz de diseñar diferentes intervenciones basadas en psicología positiva cuya aplicación sea transversal a diferentes ámbitos. El alumno es capaz de trasmitir los resultados de sus investigaciones en materia de bienestar y de comunicar apropiadamente sus planes de intervención, así como los resultados esperados.

CE16. Conocer y ajustarse a las obligaciones deontológicas de la Psicología. CE17. Identificar, describir y medir las características relevantes del comportamiento de los grupos, organizaciones y contextos mediante los métodos, técnicas e instrumentos propios de la evaluación psicológica.	

Criterios de evaluación / **Herramientas**	**Porcentaje**
El alumno es capaz de identificar, comprender y analizar los diferentes elementos y mecanismos que componen el bienestar (subjetivo y psicológico).	15%
A su vez, el alumno demuestra conocer en qué consisten los diferentes modelos teóricos del bienestar.	15%
Conoce las metodologías de investigación y evaluación para analizar los diferentes elementos del bienestar.	10%
Además, es capaz de utilizar un lenguaje técnico que le permite expresarse con claridad y objetividad. Conoce los términos y conceptos clave.	10%
El alumno conoce todos los factores de riesgo y promoción del bienestar, siendo capaz de identificarlos y describirlos dentro de una población específica, para lo que requiere también conocer los principales métodos de evaluación en salud.	20%
El alumno es capaz de establecer objetivos generales y específicos, evaluables, de intervención en materia de fomento y promoción del bienestar psicológico.	15%
El alumno identifica, conoce y es capaz de diseñar diferentes intervenciones basadas en psicología positiva cuya aplicación sea transversal a diferentes ámbitos.	10%
El alumno es capaz de trasmitir los resultados de sus investigaciones en materia de bienestar y de comunicar apropiadamente sus planes de intervención, así como los resultados esperados.	5%

Resultados de aprendizaje:

Se presentan a continuación los resultados de aprendizaje recogidos para cada una de las competencias correspondientes a esta asignatura:

Competencia	RESULTADOS DE APRENDIZAJE

CG2	Aplica los conocimientos adquiridos del ámbito de la intervención clínica a actividades prácticas, elaborando y defendiendo argumentos, así como identificando, describiendo y resolviendo problemas.
CG3	Es capaz de emitir juicios fundamentados en torno a problemas relevantes en el ámbito clínico y de la salud. Analiza e interpreta investigaciones y publicaciones sobre la materia.
CT3	Busca y utiliza fuentes documentales relevantes para la disciplina.
CT4	Busca y utiliza fuentes documentales relevantes para la disciplina. Identifica cuáles son las obligaciones deontológicas de la Psicología para trabajar respetando su código deontológico. Identifica cuáles son las obligaciones deontológicas de la Psicología para trabajar respetando su código deontológico.
CT6	Trabaja en equipo con eficacia. Colabora con los demás y contribuye a un proyecto común. Asume la responsabilidad individual en el trabajo colectivo.
CE5	Demuestra conocer los factores culturales y los principios psicosociales que intervienen en el comportamiento de los individuos, grupos y organizaciones, y la influencia que pueden tener en la aparición de alteraciones.
CE8	Conoce métodos propios y específicos de la profesión dirigidos a promover la salud y la calidad de vida en individuos, grupos, comunidades y organizaciones, en distintos contextos, haciendo especial hincapié en la implicación de los destinatarios.
CE9	Conoce métodos propios y específicos de la profesión dirigidos a promover la salud y la calidad de vida en individuos, grupos, comunidades y organizaciones, en distintos contextos, haciendo especial hincapié en la implicación de los destinatarios.
CE10	Es capaz de identificar y analizar información sobre diferentes problemáticas relevantes en Psicología (diferencias, problemas, necesidades y demandas de los destinatarios), según diferentes niveles de análisis y contextualizaciones dadas por el ámbito de aplicación clínico y de la salud.
CE11	Sabe establecer metas de actuación psicológica en el ámbito clínico y de la salud en diferentes contextos, en función de las características, necesidades y demandas de los destinatarios (infancia, adolescencia, adultez, personas mayores).
CE12	Es capaz de identificar, describir, medir y analizar las bases psicobiológicas del comportamiento normal y patológico en las distintas etapas del ciclo vital, siguiendo las directrices marcadas por la Metodología de investigación en Ciencias del Comportamiento.
CE13	Conoce técnicas e instrumentos propios y específicos del ámbito clínico y de la salud y es capaz de utilizarlos y diseñar una intervención.

CE14	Es capaz de definir, medir e interpretar variables y datos relevantes del comportamiento humano, individual y social, y del contexto en el que se produce.
CE15	Es capaz de definir, medir e interpretar variables y datos relevantes del comportamiento humano, individual y social, y del contexto en el que se produce. Es capaz de elaborar informes adecuadamente adaptados a los destinatarios y a otros profesionales.
CE16	Identifica cuáles son las obligaciones deontológicas de la Psicología para trabajar respetando su código deontológico.
CE17	Es capaz de identificar y analizar información sobre diferentes problemáticas relevantes en Psicología (diferencias, problemas, necesidades y demandas de los destinatarios), según diferentes niveles de análisis y contextualizaciones dadas por el ámbito de aplicación clínico y de la salud.

Procedimiento de evaluación

El sistema de evaluación a seguir está basado en la **Normativa reguladora de los procesos de evaluación de aprendizajes de la Universidad de Alcalá**. Esta normativa establece, entre otras, las siguientes pautas:

1. Esta asignatura tiene **dos convocatorias**: una **ordinaria,** en el mes de enero, y una **extraordinaria,** en el mes de **mayo**.
2. La **convocatoria ordinaria** se desarrollará bajo la **modalidad de evaluación continua**.
3. Si algún estudiante no puede seguir la evaluación continua en la convocatoria ordinaria, deberá **solicitar la evaluación final** por escrito a la profesora de la asignatura. Esta solicitud se presentará en las dos primeras semanas de clase, la resolverá la dirección del Centro y podrá ser aceptada o no.
4. La **convocatoria extraordinaria** está prevista para los estudiantes que no superen o no se presenten a la convocatoria ordinaria.
5. Las características de la evaluación continua y final para esta asignatura están recogidas en esta guía docente.
6. Para más aclaraciones sobre la normativa de evaluación puede consultarse este documento: https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/organizacion-y-gobierno/.galleries/Galeria-Secretaria-General/Normativa-Evaluacion-Aprendizajes.pdf

Requisitos para la **evaluación continua** en convocatoria ordinaria:

- Asistir a las horas teóricas y prácticas en un mínimo del 80%.
- Realizar y entregar en fecha las actividades y trabajos encomendados.
- Participar de forma activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

A continuación, se detallan los **requisitos de asistencia**:

➢ Se considerará que el estudiante no ha cumplido estos requisitos si falta sin justificar a más de una hora de las tres horas de seminario, o bien si deja más de una práctica sin entregar sin justificación, o si no acude a clase de forma regular.

- Si las faltas son justificadas (se considera justificada los motivos de causa mayor, como enfermedad con justificante médico, accidente, problema familiar grave, etc.), el alumno puede superar el máximo de faltas sin perder el derecho a la evaluación continua, pero no significa que el profesor deba recuperárselas de algún modo ni recogerlas fuera de plazo.

Si el alumno no cumple estos requisitos, **no podrá presentarse al examen y se considerará no presentado** en la convocatoria ordinaria. En el acta aparecerá la calificación de No Presentado, y podrá presentarse en la convocatoria Extraordinaria. Para ello tendrá que hablar con la profesora de la asignatura.

Proceso de evaluación continua:

Las **actividades prácticas** se evaluarán a través de la entrega de diferentes ejercicios prácticos, comentario de visionado de videos, realización y entrega de ejercicios grupales, lecturas críticas de artículos de investigación, comentario de casos y trabajos grupales y/o individuales, exposiciones orales, posters, etc. Esta parte incluye también la participación y asistencia a clase, y cuenta un 40% de la nota.

El **seminario** se evaluará a través de la asistencia y participación, así como la entrega de un trabajo y su exposición en clase. Cuenta un 20% de la nota.

El **examen teórico** tipo test, con tres opciones de respuesta. Los errores se penalizarán (cada dos fallos se resta un acierto). Si bien el profesor se reserva el derecho de incluir preguntas abiertas o ejercicios. Este examen se realizará en la convocatoria oficial y en él se evalúan los conocimientos teóricos de todo el temario, que representa un 40% de la nota de la asignatura. Este examen final evalúa todas las competencias y contenidos de la asignatura, ninguna actividad anterior se considera eliminatoria de materia. Cualquier material del campus virtual y recogido en esta guía, se puede considerar contenido evaluable.

Tabla de Evaluación Continua (Convocatoria ordinaria y extraordinaria):

Herramientas / **Criterios de evaluación**	**Actividades prácticas, participación y asistencia**	**Seminario**	**Examen teórico**	**%**
Ser capaz de identificar, comprender y analizar los diferentes elementos y mecanismos que componen el bienestar (subjetivo y psicológico).	X		X	15%
Demostrar conocer en qué consisten los diferentes modelos teóricos del bienestar.			X	15%
Conocer las metodologías de investigación y evaluación para analizar los diferentes elementos del bienestar.	X		X	10%
Ser capaz de utilizar un lenguaje técnico que le permite expresarse con claridad y	X	X		10%

objetividad. Conoce los términos y conceptos clave.				
Conocer todos los factores de riesgo y promoción del bienestar, siendo capaz de identificarlos y describirlos dentro de una población específica, para lo que requiere también conocer los principales métodos de evaluación en salud.	X			20%
Ser capaz de establecer objetivos generales y específicos, evaluables, de intervención en materia de fomento y promoción del bienestar psicológico.	X	X		15%
Identificar, conocer y ser capaz de diseñar diferentes intervenciones basadas en psicología positiva cuya aplicación sea transversal a diferentes ámbitos.	X			10%
Ser capaz de trasmitir los resultados de sus investigaciones en materia de bienestar y de comunicar apropiadamente sus planes de intervención, así como los resultados esperados.	X	X	X	5%
Total	**40%**	**20%**	**40%**	**100%**

Proceso de evaluación final:

Las **actividades prácticas**: persiguen el objetivo de valorar los conocimientos teóricos adquiridos durante la teoría. Esta evaluación se realizará a través de un trabajo teórico que podrá ser expuesto en clase. Representará 20% de la nota final.

El **examen teórico** generalmente suele ser tipo test, con tres opciones de respuesta. Los errores se penalizarán. Cada dos fallos se resta un acierto. Si bien el profesor se reserva el derecho de incluir preguntas abiertas o ejercicios. Este examen se realizará en la convocatoria oficial y en él se evalúan los conocimientos teóricos de todo el temario, que representa un 80% de la nota de la asignatura. Este examen final evalúa todas las competencias y contenidos de la asignatura, ninguna actividad anterior se considera eliminatoria de materia. Cualquier material del campus virtual y recogido en esta guía, se puede considerar contenido evaluable.

Tabla de Evaluación Final (Convocatoria ordinaria y convocatoria extraordinaria)

Herramientas / **Criterios de evaluación**	**Actividades prácticas**	**Examen final**	**%**
El alumno es capaz de identificar, comprender y analizar los diferentes elementos y mecanismos		X	15%

que componen el bienestar (subjetivo y psicológico).			
A su vez, el alumno demuestra conocer en qué consisten los diferentes modelos teóricos del bienestar.		X	15%
Conoce las metodologías de investigación y evaluación para analizar los diferentes elementos del bienestar.	X		10%
Además, es capaz de utilizar un lenguaje técnico que le permite expresarse con claridad y objetividad. Conoce los términos y conceptos clave.		X	10%
El alumno conoce todos los factores de riesgo y promoción del bienestar, siendo capaz de identificarlos y describirlos dentro de una población específica, para lo que requiere también conocer los principales métodos de evaluación en salud.	X		20%
El alumno es capaz de establecer objetivos generales y específicos, evaluables, de intervención en materia de fomento y promoción del bienestar psicológico.	X	X	15%
El alumno identifica, conoce y es capaz de diseñar diferentes intervenciones basadas en psicología positiva cuya aplicación sea transversal a diferentes ámbitos.	X		10%
El alumno es capaz de trasmitir los resultados de sus investigaciones en materia de bienestar y de comunicar apropiadamente sus planes de intervención, así como los resultados esperados.	X	X	5%
Total	**20%**	**80%**	**100 %**

Consideraciones sobre el **cálculo de la nota final**:

Para superar la asignatura es imprescindible que el estudiante demuestre haber alcanzado todas las competencias recogidas en esta guía a través de los distintos instrumentos establecidos para su medida alcanzando un 5, como mínimo, en cada uno de ellos. El estudiante ha de realizar todas las pruebas de evaluación que se recogen en esta guía como requisito imprescindible, tanto en el proceso de evaluación continua como en el proceso de evaluación final, ya sea en la convocatoria ordinaria como la extraordinaria.

Se entregará un máximo de una Matrícula de Honor por cada 20 estudiantes. Sin embargo, el profesor puede no otorgar ninguna si así lo considera.

Es necesario cumplir los requisitos especificados anteriormente para la evaluación continua.

Consideraciones sobre la **revisión de calificaciones:**

El objeto de las revisiones es dotar de un *feedback* para el aprendizaje, no la obtención de una calificación determinada. Tras la revisión la calificación puede permanecer igual, pero también subir o bajar la calificación si se detecta un error. En caso de detectar plagio, la calificación será de cero sin posible recuperación, en todos los documentos en que se detecte esta situación, es decir tanto para el que ha sido plagiado como para quien le plagia. Si el profesor sufre una falta de respeto se dará por concluida la revisión.

Una vez publicada las notas de prácticas, actividades y seminarios en el campus virtual del CUCC, el alumno deberá revisar e informar en el plazo máximo de una semana si existe algún error o disconformidad con la calificación otorgada. Una vez pasado este plazo, no se realizarán modificaciones de la calificación. El alumno puede acudir a las tutorías durante el curso para revisar individualmente sus actividades y resultados.

La revisión final oficial de la asignatura se reserva para revisar el examen final y/o la calificación final introducida en la plataforma de la UAH. La revisión del examen será presencial (de manera personal, acudiendo el interesado y no otra persona) en los días y horas establecidos para tal efecto. No se atenderán revisiones vía mail.

Durante el desarrollo de las pruebas de evaluación han de seguirse las pautas marcadas en el Reglamento por el que se establecen las Normas de Convivencia de la Universidad de Alcalá, así como las posibles implicaciones de las irregularidades cometidas durante dichas pruebas, incluyendo las consecuencias por cometer fraude académico según el Reglamento de Régimen Disciplinario del Estudiantado de la Universidad de Alcalá.

La metodología de enseñanza-aprendizaje y el proceso de evaluación se ajustarán cuando sea necesario, con las orientaciones del Servicio de Orientación del CUCC y/o la Unidad de Atención a la Diversidad de la UAH para aplicar adaptaciones curriculares a los estudiantes con necesidades específicas, previa entrega de documentación que certifique dicha necesidad.

6. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

Libros:

Avia, M. D., y Vázquez, C. (2013). *Optimismo inteligente.* Alianza Editorial.

Diener, E., y Oishi, S. (Eds.). (2018). *Handbook of well-being*. Noba Scholar.

Hervás, G., y Vázquez, C. (2008). *Psicologia positiva aplicada*. Desclee de brouwer.

Linehan, M. M. (2003). *Manual de Tratamiento de los Trastornos de Personalidad Límite*. Barcelona, España: Paidós.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. Ediciones Urano.

Mayer, J. D. y Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?*. En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Segal, Z. V., Williams, J. M. y Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.

Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar*. Alianza.

Artículos:

Blanco, I., y Vazquez, C. (2020). Integrative well-being leads our attentional system: An eye-tracking study. *Journal of Happiness Studies*, 1-15.

Blanco, I., y Joormann, J. (2017). Examining facets of depression and social anxiety: The relation among lack of positive affect, negative cognitions, and emotion dysregulation. *The Spanish Journal of Psychology*, *20*.

Bryant, F. (2021). Current Progress and Future Directions for Theory and Research on Savoring. *Frontiers in Psychology, 12,* 771698. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.771698

Guillén, V., Botella, C., y Baños, R. (2017). Psicología clínica positiva y tecnologías positivas. *Papeles del Psicólogo*, *38*(1), 19-25.

Hervás, G. (2011). Psicopatología de la regulación emocional: el papel de los déficit emocionales en los trastornos clínicos. *Psicología Conductual, 19*(2), 347-372.

Ortega, M. C. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *REOP, 21*(2), 462-470.

Pérez-Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, *33*(3), 183–201.

Sanchez, A., y Vazquez, C. (2014). Looking at the eyes of happiness: Positive emotions mediate the influence of life satisfaction on attention to happy faces. *The Journal of Positive Psychology*, *9*(5), 435-448.

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

Vázquez, C. (2013). La Psicología Positiva y sus enemigos: Una réplica en base a la evidencia científica. *Papeles del psicólogo*, 34(2), 91-115

Vazquez, C. (2017). What does positivity add to psychopathology? An introduction to the special issue on 'positive emotions and cognitions in clinical psychology'. *Cognitive Therapy and Research*, *41*(3), 325-334.

Vazquez, C., Duque, A., Blanco, I., Pascual, T., Poyato, N., Lopez-Gomez, I., y Chaves, C. (2018). CBT and positive psychology interventions for clinical depression promote healthy attentional biases: An eye-tracking study. *Depression and Anxiety*, *35*(10), 966-973.