

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Módulo 6. Psicología Positiva y Mindfulness.
Titulación	Máster Universitario en Inteligencia Emocional Educativa
Facultad	Facultad de Ciencias Jurídicas, Educación y Humanidades
ECTS	6 ECTS
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Español
Modalidad	A distancia
Semestre	S2
Curso académico	2024-2025
Docente	Yasmina Lasso de la Vega Sánchez

2. PRESENTACIÓN

En este módulo se abordarán factores clave para el desarrollo de habilidades personales clave para disfrutar de una experiencia vital significativa, enfocada en el bienestar, y donde el sentido trascendente de la existencia es primordial. El enfoque será teórico práctico, con base neurocientífica aplicada a la educación y la psicología.

Así, con la Psicología Positiva como base, el foco se haya en el desarrollo de competencias y fortalezas que habitan dentro de cada Ser Humano, y que promueven y potencian las cualidades positivas de la persona, tales como el optimismo, el humor, la resiliencia y la creatividad.

En este sentido, el Mindfulness es una herramienta clave para la Psicología Positiva ya que está científicamente demostrado sus beneficios para aumentar el bienestar y reducir el estrés. Desde la evidencia científica de la neurociencia, es sabido que el cultivo de la mente a través de la atención plena, facilita a la persona la calma mental y la realización de un viaje al interior, aumentando la conexión con uno mismo, y la conciencia de cuáles son sus necesidades y así poder enfocar su experiencia vital en el cuidado y el bienestar.

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Competencias básicas:

- CB7. Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
- 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.

Competencias transversales:

- CT1. Creatividad. Crear ideas nuevas y conceptos a partir de ideas y conceptos conocidos, llegando a conclusiones o resolviendo problemas, retos y situaciones de una forma original.
- CT4. Liderazgo influyente. Influir en otros para guiarles y dirigirles hacia unos objetivos y metas concretos, tomando en consideración sus puntos de vista, especialmente en situaciones derivadas de entornos volátiles, inciertos, complejos y ambiguos (VUCA) del mundo actual.
- CT7. Resiliencia. Adaptarse a situaciones adversas, inesperadas, que causen estrés, ya sean personales o profesionales, superándolas e incluso convirtiéndolas en oportunidades de cambio positivo.

Competencias específicas:

- CE3. Desarrollar y sistematizar habilidades sociales y emocionales desde diferentes enfoques (psicología positiva, la educación emocional, el coaching educativo y la disciplina positiva).
- CE8. Diseñar y evaluar propuestas pedagógicas o didácticas basados en la inteligencia emocional, el coaching educativo o la psicología positiva.
- CE10. Descubrir y analizar las principales áreas de investigación y aplicación de la psicología positiva, así como las variables objeto de su estudio.
- CE11. Experimentar algunas de las estrategias dirigidas a incrementar el bienestar, la felicidad y la resiliencia de las personas.

Resultados de aprendizaje:

- RA1. Investigar las perspectivas del modelo biopsicosocial y el funcionamiento humano, aplicados a una concepción amplia de la salud, el bienestar y el crecimiento personal.
- RA2. Analizar las principales áreas de investigación y aplicación de la psicología positiva, así como las variables objeto de su estudio.
- RA3. Identificar las fortalezas personales y algunas de las estrategias dirigidas a incrementar el bienestar, la felicidad y la resiliencia de las personas.
- RA4. Analizar las características de las personas resilientes, determinando los factores de riesgo y protección en la resiliencia, así como para fomentarla en momentos de adversidad.
- RA5. Justificar el impacto que la conducta, las actitudes, así como el humor, la creatividad y el optimismo, y las estrategias de regulación emocional como el mindfulness, tienen sobre el bienestar emocional y social y los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- RA6. Diseñar propuestas pedagógicas o didácticas basadas en la psicología positiva (humor, creatividad, etc.), con la finalidad de afrontar el estrés laboral o el síndrome de burnout.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en el módulo y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB7, CT5, CE3, CE10	RA1. Investigar las perspectivas del modelo biopsicosocial y el funcionamiento humano, aplicados a una concepción amplia de la salud, el bienestar y el crecimiento personal.
CB8, CT2, CE10	RA2. Analizar las principales áreas de investigación y aplicación de la psicología positiva, así como las variables objeto de su estudio.
CB6, CT3, CE3	RA3. Identificar las fortalezas personales y algunas de las estrategias dirigidas a incrementar el bienestar, la felicidad y la resiliencia de las personas.

CB6, CT6, CT2, CE3	RA4. Analizar las características de las personas resilientes, determinando los factores de riesgo y protección en la resiliencia, así como para fomentarla en momentos de adversidad.
CB9, CT6, CT2, CE11	RA5. Justificar el impacto que la conducta, las actitudes, así como el humor, la creatividad y el optimismo, y las estrategias de regulación emocional como el mindfulness, tienen sobre el bienestar emocional y social y los procesos de enseñanza-aprendizaje.
CB9, CT7, CE6	RA6. Diseñar propuestas pedagógicas o didácticas basadas en la psicología positiva (humor, creatividad, etc..), con la finalidad de afrontar el estrés laboral o el síndrome de burnout.

4. CONTENIDOS

- Introducción a la Psicología Positiva: fundamentos teóricos y metodologías.
- Optimismo, Humor y Creatividad.
- Resiliencia, afrontamiento y resistencia a la adversidad.
- Introducción y técnicas en mindfulness para el educador.
- Mindfulness y relajación en la escuela (técnicas para el aula).
- Felicidad y fortalezas del carácter.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral
- Aprendizaje cooperativo
- Aprendizaje basado en problemas
- Aprendizaje basado en proyectos
- Entornos de simulación
- Aprendizaje basado en enseñanzas de taller virtual

6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

Actividad formativa	Número de horas
Clases magistrales	8
Clases virtuales	22
Resolución de problemas	10
Elaboración de informes y escritos	12
Actividades en talleres /laboratorios virtuales (MyLabs – entornos de simulación)	8
Diseño de estrategias y planes de intervención	12
Estudios de contenidos y documentación complementaria	50

Foro virtual	8
Tutoría virtual	18
Pruebas presenciales de conocimiento	2
TOTAL	150

7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total del módulo:

Sistema de evaluación	Peso
Trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención	15%
Informes y escritos	10%
Caso / problema	10%
Cuadernos de prácticas de taller virtual	5%
Pruebas presenciales de conocimiento	60%

En el Campus Virtual, cuando accedas al módulo, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

NOTA: Las actividades de evaluación estarán disponibles con, al menos, 2 semanas de antelación para poder ser pensadas, realizadas y presentadas con tiempo suficiente. Únicamente se admitirá una entrega por actividad. Las entregas con retraso no serán evaluadas bajo ningún concepto y se tendrán como no entregadas con una calificación de 0. Asimismo, se realizará una sola corrección formal por actividad.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar el módulo en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) del módulo.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la media de las actividades y también en la prueba final, para que ambas partes puedan hacer media.

Recuerda que el plagio supone una falta muy grave, implica el suspenso de la actividad y pérdida de convocatoria, tal y como queda recogido en el Artículo 5, Capítulo II de la normativa disciplinaria de la Universidad Europea. Esto incluye el reutilizar actividades (autoplagio) de un módulo y entregarlas en otro, en especial para situaciones de aprendizaje (salvo que se trate de una actividad interdisciplinar planificada por los docentes de los módulos implicadas).

Cualquier estudiante que disponga o se valga de medios ilícitos en la celebración de una prueba de evaluación, tendrá la calificación de suspenso (0) en la prueba de evaluación de la convocatoria en la que se haya producido el hecho y podrá asimismo ser objeto de sanción, previa apertura de expediente

disciplinario (Reglamento de Evaluación de las Titulaciones Oficiales de Grado de la Universidad Europea, Artículo 7, apartado 12).

Será de aplicación la normativa lingüística y, por ello, se podrán deducir hasta 2 puntos de la calificación.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar el módulo en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) del módulo.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la media de las actividades y también en la prueba final, para que ambas partes puedan hacer media.

En caso de recuperar en convocatoria extraordinaria cualquier actividad que haya obtenido una calificación menor a 5,0 en la convocatoria ordinaria, se asumirá la calificación de la convocatoria extraordinaria, sea esta mayor o menor a la obtenida en la convocatoria anterior.

Recuerda que el plagio supone una falta muy grave, implica el suspenso de la actividad y pérdida de convocatoria, tal y como queda recogido en el Artículo 5, Capítulo II de la normativa disciplinaria de la Universidad Europea. Esto incluye el reutilizar actividades (autoplagio) de un módulo y entregarlas en otro, en especial para situaciones de aprendizaje (salvo que se trate de una actividad interdisciplinar planificada por los docentes de los módulos implicadas).

Cualquier estudiante que disponga o se valga de medios ilícitos en la celebración de una prueba de evaluación, tendrá la calificación de suspenso (0) en la prueba de evaluación de la convocatoria en la que se haya producido el hecho y podrá asimismo ser objeto de sanción, previa apertura de expediente disciplinario (Reglamento de Evaluación de las Titulaciones Oficiales de Grado de la Universidad Europea, Artículo 7, apartado 12).

Supuestos prácticos de calificación y media del módulo:

Prueba de conocimiento NP o suspenso:

- Si se obtiene una calificación igual o superior a 5 en la media de las actividades, pero el alumno no se presenta a la prueba final, la calificación media final del módulo será un 4,0 (suspenso).
- Si se obtiene una calificación igual o superior a 5 en la media de las actividades, pero la calificación de la prueba final es inferior a 5, la calificación media final del módulo será la de la prueba de conocimiento.

Actividades evaluables NP o suspenso:

- Si se obtiene una calificación igual o superior a 5 en la prueba de conocimiento, pero la calificación media de las actividades es inferior a 5, la calificación final del módulo será la media de las actividades.
- Si se obtiene una calificación igual o superior a 5 en la prueba de conocimiento, pero el alumno no presenta ninguna actividad, la calificación media final del módulo será un 4,0 (suspenso).

Media del módulo suspenso:

- Si la calificación media de las actividades y la calificación de la prueba de conocimiento son inferiores a 5, la calificación final del módulo será la media resultante entre ambas calificaciones.

8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables del módulo:

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. Cuaderno de Bitácora	Semana 3
Actividad 2. Gestiona tus emociones en cinco pasos r.i.a.s.t	Semana 5
Actividad 3. Desarrolla tu optimismo, humor y creatividad.	Semana 7
Prueba presencial de conocimiento.	12 y 13 de julio 2025

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

9. BIBLIOGRAFÍA

Las obras de referencia para el seguimiento del módulo son:

Aaron Jarden. Psicólogos Positivos y Psicología Positiva. Traducción Merche Ovejero. Licencia bajo: Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License [archivo PDF] (PDF) Psicólogos Positivos y Psicología Positiva <<http://www.researchgate.net>>.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. NY: Harper Collins.

Engel, G.L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Revista Science, 196, 129-136.

Martin Seligman y Csikszentmihalyi (2000) (University of Pennsylvania) y (Claremont Graduate University) Positive Psychology An introduccion. <<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>>. [APA PsycArtículos: Artículo de revista].

Martin Seligman (2011). Aprenda optimismo. Ed. Debolsillo.

Nansook Park, Christopher Peterson, Jennifer K. (2012) La psicología Positiva: investigación y aplicaciones. Departamento de Psicología Universidad Michigan, EEUU [archivo PDF].

Norma Ivonne González, López Fuentes (Compiladora) (2015) Bienestar y familia. Una mirada desde la psicología positiva. ED. Eón UAEM Universidad Autónoma del Estado de México [archivo PDF] <<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/21368/L-984-4.pdf>>.

<https://www.researchgate.net/publication/274148493_La_Psicologia_Positiva_Investigacion_y_aplicaciones>.

Sánchez-Elvira Paniagua, 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: Ed. Desclée de Brouwer. Col. Serendipity, pp. 45-83.

Sánchez-Elvira, A, Olmedo, M. y Fernández, E. (2003). En Sánchez-Elvira, A. (Ed.) Introducción al estudio de las diferencias individuales. Sanz y Torres.

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

Snel, E. (2013). Tranquilos y Atentos como una rana.

Comas, S. (2016). Burbujas de Paz "Pequeño Libro de Mindfulness para Niños (Y no Tan Niños)".

Castellano, N. (2021). El Espejo del Cerebro, Nazareth Castellanos.

10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

orientacioneducativa@universidadeuropea.es

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.