



Universidad de Jaén

Vicerrectorado de Proyección de la Cultura, Deportes y Responsabilidad Social
Secretariado de Proyección de la Cultura y Programa Universitario de Mayores

Título: Felicidad en acción: mejorando el presente y enriqueciendo el futuro

Coordinador/a: M. Pilar Berrios Martos

Departamento: Psicología

Correo electrónico: pberrios@ujaen.es

Justificación:

La felicidad es un fin en sí mismo y una de las principales metas del ser humano a lo largo de toda su historia. Pese a la crisis económica, la pérdida de valores y las perspectivas de futuro poco halagüeñas, el ser humano tiene una capacidad extraordinaria para potenciar su bienestar mental.

La evidencia empírica ha puesto de manifiesto que la felicidad está asociada a la adaptación y al éxito en todas las facetas de la vida: personal, social, académica, laboral y salud. Además, también se ha comprobado que la felicidad produce más felicidad. Por lo tanto, contamos con argumentos científicos acerca de los efectos de la felicidad y de su poder predictivo que justifican su búsqueda, y nos orientan sobre cómo lograrla y mantenerla. Hasta hace poco, el estudio de los aspectos positivos de la personalidad humana se consideraba un lujo innecesario, lo importante era centrarse en conocer más sobre la depresión, ansiedad, estrés..., y otras psicopatologías. Es ahora cuando hemos empezado a conocer el valor de las emociones positivas, ya que se ha constatado que son antídotos contra los efectos adversos de las emociones negativas.

El reto es trasladar el conocimiento científico que aporta la Psicología Positiva a la vida cotidiana, las instituciones y las empresas que entienden que las personas que son felices y tienen un estado de ánimo positivo en el lugar del trabajo son quienes tienden a exhibir las habilidades de pensamiento más innovadoras, creativas y son los más productivos.



Universidad de Jaén

Vicerrectorado de Proyección de la Cultura, Deportes y Responsabilidad Social
Secretariado de Proyección de la Cultura y Programa Universitario de Mayores

Objetivos:

1. Tomar conciencia de los aspectos que influyen en el bienestar.
2. Generar experiencias positivas que mejoren el presente y enriquezcan el futuro.
3. Identificar y desarrollar las fortalezas personales.
4. Conocer herramientas para vivir y convivir mejor.

Programa:

Tema 1: Cómo mejorar la felicidad: ¿Qué dice la ciencia?

Tema 2: Gratitud

Tema 3: Optimismo

Tema 4: El cerebro emocional

Tema 5: Inteligencia emocional

Tema 6: Mindfulness

Bibliografía:

Dan Gilbert (2004) La sorprendente ciencia de la felicidad. Obtenido el 17 de mayo de 2018 en https://www.ted.com/talks/dan_gilbert_asks_why_are_we_happy?language=es#t-96697

Lyubomirsky, S. (2013). Los mitos de la felicidad. Barcelona: Urano

Seligman, M. (2011). Aprende optimismo. Madrid: Debolsillo

Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). Psicología Positiva Aplicada. Bilbao: Desclée de Brouwer

Profesorado:

M. Pilar Berrios Martos (Universidad de Jaén)

Lourdes Espinosa Fernández (Universidad Jaén)

Carmen Torres Bares (Universidad de Jaén)