



Universidad de Jaén

MASTER UNIVERSITARIO

PSICOLOGÍA POSITIVA

Coordinadora: Lourdes Espinosa Fernández
(lespino@ujaen.es)





MASTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA POSITIVA

Único máster oficial en España en Psicología Positiva

Avalado por la Sociedad Española de Psicología Positiva (SEPP)





MASTER UNIVERSITARIO EN PSICOLOGÍA POSITIVA



Único máster oficial en España en Psicología Positiva

Avalado por la Sociedad Española de Psicología Positiva (SEPP)

Permite una formación teórico-práctica especializada y rigurosa desde el punto de vista científico y profesional en el campo de estudio de la Psicología Positiva



shutterstock.com · 2742799087

Martin Seligman, reconocido pionero de la psicología positiva, nos explica que la felicidad no siempre depende de nuestro estatus social, nuestra religión o nuestra belleza física. La felicidad en realidad es una combinación única de lo que él llamó “fortalezas distintivas”, como el sentido de humanidad, la templanza, la persistencia y la capacidad de llevar una vida significativa.

Hasta el momento, gran parte del estudio psicológico se había centrado en abordar las enfermedades mentales y sus tratamientos. Martin Seligman fue el pionero de la Psicología Positiva, sin embargo, cabe decir que el propio término fue acuñado en su momento por Abraham Maslow. Esos psicólogos que recogieron el testigo, como son el propio Selig-

“La vida inflige los mismos contratiempos y tragedias en el optimista como en el pesimista, pero el optimista las resiste mejor”

MARTIN SELIGMAN





MASTE
PSIC



shutterstock.com · 2742799087

Capacitar
investigación
de las **Fo**
humor....),
Positivas y la
distintos
comunitario

Martin Seligman, reconocido pionero de la psicología positiva, nos explica que la felicidad no siempre depende de nuestro estatus social, nuestra religión o nuestra belleza física. La felicidad en realidad es una combinación única de lo que él llamó “fortalezas distintivas”, como el sentido de humanidad, la templanza, la persistencia y la capacidad de llevar una vida significativa.

Hasta el momento, gran parte del estudio psicológico se había centrado en abordar las enfermedades mentales y sus tratamientos. Martin Seligman fue el pionero de la Psicología Positiva, sin embargo, cabe decir que el propio término fue acuñado en su momento por Abraham Maslow. Esos psicólogos que recogieron el testigo, como son el propio Selig-

“La vida inflige los mismos contratiempos y tragedias en el optimista como en el pesimista, pero el optimista las resiste mejor”

MARTIN SELIGMAN



y realizar
en el ámbito
optimismo,
Emociones
r **aplicadas a**
educativos,



DESTINATARIOS

- Psicología (50%)
- Pedagogía, Psicopedagogía, Maestro Educación Infantil, Maestro Educación Primaria, Trabajo Social, Educación Social, Terapia Ocupacional (50%)



Plan de estudios (Semipresencial)

60 créditos:



245 horas presenciales –asignaturas y talleres–



175 a través de la plataforma de docencia

Horario clases presenciales:

⌚ Viernes tarde y sábado mañana (algunos sábados también por la tarde). Mediados de octubre a mediados de abril



Plan de estudios

Cuatro Módulos

-  **Básico:** 5 asignaturas. 24 créditos
-  **Aplicado:** 3 asignaturas. 16 créditos
-  **Prácticas Externas:** 1 asignatura. 8 créditos
-  **Trabajo Fin de Máster:** 1 asignatura. 12 créditos



Plan de estudios

Asignaturas del Módulo Básico (24 créditos)

- ☺ ***Los Pilares de la Psicología Positiva y su Metodología (4 créditos)***
- ☺ ***El Sistema Emocional (4 créditos)***
- ☺ ***Potencial Humano: Las Fortalezas (6 créditos)***
- ☺ ***Inteligencia Emocional: Entrenamiento en el Ámbito de la Salud (6 créditos)***
- ☺ ***Resiliencia y Afrontamiento: Resistencia ante la adversidad (4 créditos)***



Plan de estudios

Asignaturas del Módulo Aplicado (16 créditos)

- ☺ ***Optimismo y Humor (6 créditos)***
- ☺ ***Entrenamiento en Inteligencia Emocional en los Ámbitos
Educativo y Organizacional (6 créditos)***
- ☺ ***Mindfulness y Flow (4 créditos)***



Plan de estudios

Prácticas Externas (8 créditos)

Desde mediados de abril a junio: realización de las prácticas en los centros asignados. 70 horas.

Talleres Formativos teórico-prácticos

Jornadas de Salidas Profesionales



Plan de estudios

Trabajo Fin de Máster (12 créditos)

Talleres formativos (presenciales y on-line, jueves tarde):

- Metodología de investigación aplicada: formulación de hipótesis, diseños de investigación y técnicas de análisis en Psicología Positiva
- Metodología de investigación aplicada: diseño y desarrollo de programas de intervención



Plan de estudios

Trabajo Fin de Máster (12 créditos)

Convocatoria Ordinaria II	DEFENSA en julio de 2027
	ENTREGA TFM en junio de 2027
Convocatoria Extraordinaria II	DEFENSA en octubre de 2027
	ENTREGA TFM en septiembre de 2027

Ejemplos de contenidos impartidos en el Máster y docentes participantes:

- **¿Qué le da sentido a tu vida? Por Boris Cyrulnik, neurólogo y psiquiatra**
<https://www.youtube.com/shorts/UWnw-7C429w>
- **Emociones: Pablo Fernandez Berrocal (UMA) *Docente en el Máster**
<https://www.dailymotion.com/video/xfbuz2>
- **Inteligencia emocional. Natalio Extremera *Docente en el Máster**
<https://www.youtube.com/watch?v=SH7ZHFI9wGw>
- **Fortalezas psicológicas. Lourdes Rey *Docente en el Máster**
<https://www.youtube.com/watch?v=WzNODDPz46w>
- **Gonzalo Hervás. Fortalezas psicológicas *Docente en el Máster**
<https://www.youtube.com/watch?v=xuxCrRe4hAo>
<https://www.youtube.com/watch?v=654doZrreFY>



Más información

Página Oficial Máster UJA

The screenshot shows the official website of the University of Jaén (UJA) for the Master's program in Positive Psychology. The header includes the UJA logo and navigation links: La Universidad, Estudios, Internacional, Investigación y Transferencia, Cultura y Deporte, and Centros. A search bar is located in the top right. The main banner features a photo of students walking and the text "Máster Universitario en Psicología Positiva". Below the banner, there are tabs for "Presentación", "Información académica", "Formación complementaria", "Orientación profesional", and "Coordinación y calidad". The "Presentación" tab is active, showing the text: "El máster en Psicología Positiva de la UJA te formará para la intervención en el ámbito de las fortalezas personales y la adaptación óptima de los". To the right, a box titled "Datos del título" lists "PLAZAS DE NUEVO INGRESO" (40) and "CRÉDITOS ECTS" (60/1 año).



psicologiapositivauja

The screenshot shows the Instagram profile for "psicologiapositivauja". The profile picture is the same UJA logo seen in the first block. The bio states: "Psicología Positiva UJA. Este Master es oficial y semipresencial. Está avalado por la Sociedad Española de Psicología Positiva (SEPP). Campus de las Lagunillas, Paraje de las Lagunillas, s/n. Jaén, Spain 23071. www.facebook.com/psicologiapositivauja". It shows 179 publications, 510 seguidores, and 93 seguidos. The grid of posts includes a group photo of students, a poster for a "Jornada de transferencia del conocimiento a la sociedad" about emotional well-being, and a classroom scene.



Muchas Gracias !



lespino@ujaen.es