

Índice

PRÓLOGO	11
---------------	----

Capítulo I
PSICOLOGÍA POSITIVA: UN PUNTO DE PARTIDA
Olivia López Martínez

INTRODUCCIÓN	15
1. ORÍGENES Y CONCEPTUALIZACIÓN	18
2. ANTECEDENTES: LA PSICOLOGÍA HUMANISTA	24
3. PILARES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA: DE LA FELICIDAD AL BIENESTAR	27
4. ÁMBITOS DE TRABAJO DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA	41
4.1. Optimismo	41
4.2. Creatividad	45
4.3. Inteligencia emocional	46
4.4. Resiliencia	49
4.5. Flow	51
5. APLICACIONES DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA	53
6. CRÍTICAS A LA PSICOLOGÍA POSITIVA	60
7. CONCLUSIONES	66

Capítulo II
EMOCIONES: LO QUE NOS MUEVE
Elena García Jiménez

INTRODUCCIÓN	71
1. CONCEPTO DE EMOCIÓN. RECORRIDO HISTÓRICO	73
1.1. Componentes de la emoción	73
1.2. Concepto de emoción desde diferentes teorías	77
1.3. Origen de las emociones	82
2. CLASIFICACIONES DE LA EMOCIÓN	90
2.1. Emociones dimensionales	91
2.2. Emociones discretas.	92
3. CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES	95
3.1. Funciones que cumplen	96
4. LAS EMOCIONES EN LA PSICOLOGÍA POSITIVA	99

Capítulo III
EDUCAR: UNA TAREA EMOCIONANTE
Elena García Jiménez

INTRODUCCIÓN	107
1. LA EDUCACIÓN DEL SIGLO XXI	110
1.1. Entornos educativos	111
1.2. Aportaciones psicopedagógicas	117
1.3. Papel del maestro en el sistema educativo actual	124
2. HACIA UN NUEVO ENFOQUE EDUCATIVO	129
2.1. La educación emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje	130
2.2. Contribuciones de la Psicología positiva al ámbito de la profesión docente.	134

Capítulo IV
EXPERIENCIAS POSITIVAS DE UN MAESTRO EMOCIONADO
Francisco García Caro

1. SENTIR LA NECESIDAD	141
2. RECONOCIMIENTO	143

3. SABER QUE SE PUEDE	148
4. SENTIR EL AHORA	155
5. COMPARTIR ILUSUEÑOS	157
6. ILUSUEÑO: «LIBERTAD»	160
DECÁLOGO	167