

Curso Académico: ( 2022 / 2023 )

Fecha de revisión: 29-01-2023

Departamento asignado a la asignatura: Departamento de Tecnología Electrónica

Coordinador/a: BARRADO BAUTISTA, ANDRES

Tipo: Cursos de Humanidades Créditos ECTS : 3.0

Curso : Cuatrimestre :

## REQUISITOS (ASIGNATURAS O MATERIAS CUYO CONOCIMIENTO SE PRESUPONE)

Se recomienda estar interesado por esta temática previamente al comienzo de las clases. Es decir, haber leído libros, artículos, visto algún documental o película, etc. relacionado con el tema de la felicidad.

## OBJETIVOS

En las últimas décadas se ha generado un enorme interés por el estudio y aplicación de los conceptos generales de la felicidad a diversos ámbitos del conocimiento (economía, sociología, medicina, psicología, publicidad, ingeniería, política, arquitectura, dirección empresarial, emprendimiento, etc.). Este interés ha proporcionado numerosos estudios científicos que muestran la influencia de estos conceptos sobre el Ser Humano y el entorno que le rodea.

Por otro lado, el análisis de los temarios que han recibido los estudiantes a lo largo de su periodo de formación académica, antes de su ingreso en la Universidad, muestra una formación basada en un conjunto de importantes asignaturas relacionadas con las matemáticas, el lenguaje, la literatura, los idiomas, la naturaleza, la historia, etc. que permiten una formación en disciplinas variadas, como las ciencias, la cultura, la música, el deporte, etc. Esta formación ayudará al alumno a desarrollarse, relacionarse y trabajar. Sin embargo, estos temarios, en general, adolecen de asignaturas que ayuden al estudiante a reflexionar sobre sí mismos, a descubrirse como persona, a analizar su relación con la sociedad, a auto-formarse como Ser Humano y a profundizar sobre el concepto de felicidad personal.

En este sentido, esta asignatura tiene como objetivo, el incitar al estudiante a la reflexión, desde distintos puntos de vista, sobre aquellas facetas de la vida y de la persona, que afectan y determinan el sentimiento global de felicidad en los distintos entornos del desarrollo personal, tales como la familia, la pareja, las relaciones sociales, el trabajo, etc.; todo ello basado en reflexiones y opiniones, que a lo largo de la historia, han expresado personalidades del mundo del arte y la cultura, psicólogos, políticos, escritores, etc., así como en estudios e investigaciones desarrolladas por empresas, sociedades y científicos de universidades y centros de investigación, tales como la Universidad de Harvard, University College de Londres, Universidad Estatal de San Francisco, Universidad de Tel Aviv, Universidad de Wisconsin, Trent University de Ontario, Universidad de Columbia, Universidad de California, Instituto Douglas de Montreal, Universidad de York, Universidad de Colorado, Universidad de Cornell, Universidad de Michigan, Universidad Complutense de Madrid, IE Business School, Sociedad Europea de Cardiología, etc.

Además, en esta asignatura se pretende transmitir al alumno un conjunto de técnicas, disponibles en la literatura, que le permitirán conocerse, definirse y enfocarse como Ser Humano, en la búsqueda de la felicidad personal.

En el desarrollo de esta asignatura se revisará inicialmente sus objetivos generales, estructura y antecedentes. A continuación, se realizará un análisis del sistema educativo español y de la formación que ha recibido un alumno en su paso por primaria, secundaria y bachillerato, desde el punto de vista de la consecución de la felicidad personal, reflexionando sobre los contenidos que, a este respecto, los alumnos no han abordado en estos cursos previos. Se realizará un estudio de las distintas visiones y tendencias manifestadas sobre el tema de la felicidad, a lo largo de la historia, por personalidades e investigadores de distintas áreas del conocimiento. Se analizará un breve catálogo de recomendaciones que recogen referencias prestigiosas en esta materia, con el objetivo de alcanzar la felicidad personal. Se realizará un acercamiento al concepto de la felicidad desde el punto de vista de la física, mediante ejemplos muy sencillos e intuitivos. Finalmente, se transmitirán una síntesis de las principales y más sencillas técnicas que recoge la bibliografía con el objetivo de profundizar en el autoconocimiento y la autoformación, en el propósito de alcanzar una vida más feliz.

Mediante esta asignatura el estudiante adquiere las siguientes competencias transversales, que son comunes a todos los títulos de Grado de la Universidad Carlos III de Madrid:

- Capacidad de comunicar los conocimientos oralmente y por escrito, ante un público tanto especializado como no especializado.

- Capacidad de establecer una buena comunicación interpersonal y de trabajar en equipos multidisciplinarios e internacionales.
- Motivación y capacidad para dedicarse a un aprendizaje autónomo de por vida, que les permita adaptarse a nuevas situaciones.

#### DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS: PROGRAMA

Tema 1. Introducción. Objetivos y estructura de la asignatura. Antecedentes.

- Objetivos.
- Antecedentes.
- Informe sobre la felicidad en España.

Tema 2. Análisis del sistema educativo español desde la perspectiva de la formación orientada a la felicidad personal.

- Según perfiles educativos.- Conclusión.

Tema 3. Clasificación y descripción de las principales tendencias generales en las que se agrupan las diferentes visiones sobre el concepto de la felicidad. Revisión de los estudios científicos relacionados.

- La felicidad en las pequeñas cosas.
- La imposibilidad de la felicidad.
- La felicidad a través del trabajo y el esfuerzo.
- La felicidad desde la psicología.
- La felicidad interior.
- Revisión de estudios e investigaciones científicas relacionadas.

Tema 4. La formación como ser humano. El reto de conocerse.

- Los patrones.
- La actitud.
- Problemas vs oportunidades.
- Cómo mejorar nuestras relaciones.
- ¿Cuáles son las necesidades fundamentales del Ser Humano?

Tema 5. Técnicas para la autoformación en la consecución de la felicidad. - Revisión de técnicas. - Puesta en práctica.

Tema 6. Acercamiento científico al concepto de la felicidad.

- Energía y felicidad.
- El estado emocional.

#### ACTIVIDADES FORMATIVAS, METODOLOGÍA A UTILIZAR Y RÉGIMEN DE TUTORÍAS

Las actividades formativas utilizadas a lo largo del curso, todas ellas relacionadas con el estudio de la felicidad, serán las siguientes:

- Clases teóricas donde se introducirán los conceptos fundamentales
- Proyección de secuencias de películas
- Audición de canciones y análisis de las letras
- Lectura de fragmentos de libros
- Discusión y debate sobre temas propuestos.
- Ejercicios en clase de aplicación práctica

Se fijará un horario de tutorías, que se indicará el primer día de clase.

#### SISTEMA DE EVALUACIÓN

La evaluación de la asignatura estará compuesta de varias partes, por lo que la nota final de la asignatura se obtendrá según la siguiente distribución:

- El 50% de la nota dependerá del examen final (tipo test o respuestas cortas).
- El 30% de la nota dependerá del examen sobre el libro recomendado (tipo test).
- El 20% de la nota dependerá de un examen de evaluación continua y de la asistencia a clase.

Además, el estudiante podrá, opcionalmente, presentarse a un examen, tipo test, que se realizará sobre el contenido de varios libros opcionales recomendados por el profesor. Esto aportará hasta un punto adicional.

En ningún caso la nota final obtenida, teniendo en cuenta todas las calificaciones, será mayor de 10 puntos

**Peso porcentual del Examen Final:** 50

**Peso porcentual del resto de la evaluación:** 50

#### BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- ALAN CARR SICOLOGIA POSITIVA: LA CIENCIA DE LA FELICIDAD,, EDICIONES PAIDOS IBERICA, S.A, 2007
- BERNABÉ TIerno LOS PILARES DE LA FELICIDAD, TEMAS DE HOY,, 2008

- BERTRAND RUSSELL LA CONQUISTA DE LA FELICIDAD, DEBOLSILLO,, 2003
- DALAI LAMA EL ARTE DE LA FELICIDAD EN EL TRABAJO, KAILAS EDITORIAL, S.L, 2004
- DALAI LAMA y CUTLER, HOWARD C EL ARTE DE LA FELICIDAD: MANUAL PARA LA VIDA, KAILASEEDITORIAL, S.L., 2004
- EDUARDO PUNSET EL VIAJE A LA FELICIDAD, EDICIONES DESTINO, S.A., 2007
- GUILLERMO BALLEATO PRIETO MEREZCO SER FELIZ: EL REGALO DE UNA VIDA EN POSITIVO, EDITORIAL LA ESFERA DE LOS LIBROS, 2009
- JORGE BUCAY EL CAMINO DE LA FELICIDAD, GRIJALBO, 2004
- LOU MARINOFF EL ABC DE LA FELICIDAD, EDICIONES B, S.A., 2006
- LOU MARINOFF MAS PLATÓN Y MENOS PROZAC, EDICIONES B, S.A., 2004
- MATTHIEU RICARD EN DEFENSA DE LA FELICIDAD, EDICIONES URANO, S.A. , 2005
- MIHALY CSIKSZENTMIHALYI FLUIR (FLOW): UNA PSICOLOGIA DE LA FELICIDAD, EDITORIAL KAIROS, 1997
- SONJA LYUBOMIRSKY LA CIENCIA DE LA FELICIDAD, EDICIONES URANO, S.A., 2008
- T. Ben-Shahar HAPPIER: LEARN THE SECRETS TO DAILY JOY AND LASTING FULFILLMENT, McGraw Hill, 2007