

MATERIAL COMPLEMENTARIO

MÓDULO 06

1 Resumen del libro *Optimismo aprendido*, de Martin Seligman

El presente recurso es una publicación científica que sintetiza el libro *Optimismo aprendido*, de Martin Seligman, a partir de ideas fundamentales, como la siguiente pregunta: ¿cómo ven los problemas los optimistas?

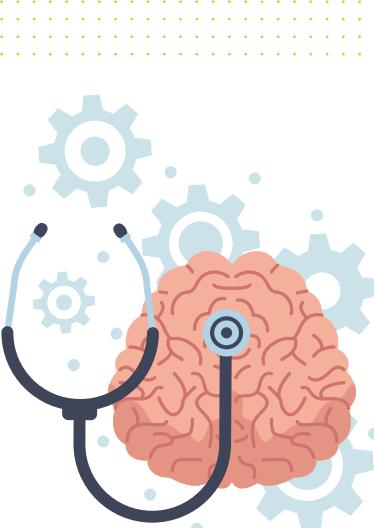
- **Ir a la lectura (en español):** The Tower of Science. (25 de abril de 2020). Resumen del libro *Optimismo aprendido* por Martin Seligman.
<https://thetowerofscience.com/espanol/resumen-del-libro-optimismo-aprendido-por-martin-seligman/>



2 Resiliencia: una aproximación al concepto

Este documento es un artículo de la Universidad Complutense de Madrid (España), que propone una revisión de la resiliencia a partir de su delimitación conceptual, sus características, su proceso de desarrollo y su potencialización.

- **Ir a la lectura (en español):** Cabaynes, J. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(4), 145-151.
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psiquiatria-salud-mental-286-articulo-resiliencia-una-aproximacion-al-concepto-S1888989110000741>



3

¿Qué te hace reír? ¿Qué grado de sentido del humor tienes? ¿Crees que puede mejorarse?

Este artículo de la Universidad de Valladolid (España) propone una clasificación de los activadores del sentido del humor, así como un análisis de la influencia de la información del tema y las creencias de estabilidad. Se recomienda leer las secciones «Creación o generación del humor» y «Apreciación del humor».

- **Ir a la lectura (en español):** Román, J., Flores, V., Valdivieso, L. y García-Monteagudo, B. (2014). ¿Qué te hace reír? ¿Qué grado de «sentido del humor» tienes? ¿Crees que puede mejorarse? *Revista de Psicología y Educación*, 9(1), 173-200.
<http://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/107.pdf>

