ASIGNATURA DE MÁSTER:

TFM - INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA POSITIVA Y FUNCIONAMIENTO PERSONAL ÓPTIMO

Curso 2014/2015

(Código:22200303)

1.PRESENTACIÓN

La finalidad última del trabajo de Fin de Máster es que el estudiante pueda desarrollar con éxito un proyecto de investigación. A través de este proyecto de investigación el estudiante pone a prueba su preparación como investigador aplicando sus conocimientos y las destrezas adquiridas para la investigación durante el periodo previo de formación del máster. Por otro lado, esta preparación es necesaria en el caso de que quiera abordar la realización posterior de una tesis doctoral.

Este trabajo de investigación tiene un valor de 25 ECTS, implicando, por tanto, un total de 625 horas de trabajo para el estudiante, repartidas entre el tiempo dedicado al trabajo con los contenidos de la línea de investigación y las actividades prácticas requeridas para desarrollar el trabajo de investigación planteado. Asimismo, en el conjunto total de horas se incluyen las horas destinadas a la elaboración de la presentación y defensa de su trabajo ante un tribunal.

De forma específica, la formación para la investigación se centra en el trabajo de fin de máster en una línea específica de investigación que se enmarca dentro de un itinerario concreto del conjunto del máster.

En este caso, el trabajo de investigación propuesto se centra en la línea de investigación denominada "Investigación en Psicología Positiva y funcionamiento humano óptimo", que pertenece al itinerario de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos.

La Psicología Positiva representa una aproximación reciente e innovadora dentro de la Psicología que surge a fines de los años 90, tras la conferencia presidencial de Martin Seligman en 1998 como presidente de la APA "*Building human strength: psychology's forgotten mission*", en la que planteó la necesidad de generar una ciencia basada en el estudio de las fortalezas humanas cuyo objetivo fuese promover la excelencia y el bienestar humanos. Estos objetivos, si bien no eran nuevos (dado que eran propios de la propuestas de psicólogos como Abraham Maslow), si han supuesto a lo largo de estos años un fuerte incremento de la investigación en los tres pilares de la Psicología Positiva, la experiencia positiva, el individuo positivo y las comunidades positivas.

Así, el desarrollo de la Psicología Positiva ha sido creciente y exponencial, de forma similar al éxito mostrado en las dos décadas precedentes por aquellas áreas de la Psicología interesadas por la Salud entendida desde un modelo biopsicosocial, propiciadas por la propia definición de la OMS, "*un estado de bienestar físico, mental, y social completo, y no sólo la ausencia de enfermedad e incapacidad, sino un estado positivo que concierne al individuo en sí mismo en el contexto de su vida*" (*Organización Mundial de la Salud* , OMS,1946).

La Psicología Positiva pretende, por tanto, conocer cuáles son aquellos estados y características humanos que se relacionan con el bienestar, el equilibrio, la felicidad y, en definitiva, el crecimiento personal de los individuos y los grupos humanos, cómo funcionan y cómo se pueden desarrollar y potenciar. Por esta razón, la Psicología Positiva se define como "*el estudio científico del funcionamiento humano óptimo*" (Akumal Manifesto, 2000; http://www.positivepsychology.com), es decir, la búsqueda de la excelencia humana.

Muchas líneas de investigación se han desplegado desde entonces, así como sus aplicaciones en las áreas tradicionales de la

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B212788C18A8BDCC9198AD5CBFA58C3

Psicología, la organizacional, la educativa, la clínica así como el área relativa a la salud.

2.CONTEXTUALIZACIÓN

El trabajo de investigación comporta un carácter marcadamente práctico con el que se pretende culminar el objetivo principal del máster de investigación en Psicología. Este objetivo tiene como finalidad que el estudiante adquiera las competencias necesarias para llevar a cabo investigaciones de forma autónoma.

El desarrollo de estas competencias le habilitarán para:

1. Iniciar la actividad investigadora encaminada a la obtención del título de doctor
2. Iniciar su desarrollo profesional como investigador y dirección y gestión de proyectos, tanto en un departamento universitario o de investigación, como en I+D+I o en instituciones varias.

De los tres módulos que componen el máster, el trabajo de investigación se corresponde con el módulo III y, en el caso de un estudiante a tiempo completo, se lleva a cabo durante el segundo cuatrimestre del primer año del máster; en el caso de un estudiante a tiempo parcial se desarrolla durante el segundo año.

En este sentido, el trabajo de investigación se relaciona, en su conjunto, con las asignaturas transversales del máster, en la medida en que su objetivo es poner en práctica, de forma integrada, el conjunto de competencias relacionadas con el manejo de las herramientas metodológicas necesarias para abordar, precisamente, el trabajo final de Máster.

En cuanto a la línea de investigación específica del trabajo, la investigación en Psicología Positiva, se enmarca, tal y como se ha mencionado en la presentación, en los objetivos básicos del itinerario de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, dado que la investigación en diferencias individuales y la evaluación de las mismas, así como el desarrollo de programas de intervención que potencien los aspectos positivos del individuo (tanto normal como con trastornos) es especialmente relevante para la línea de investigación del trabajo. No obstante, también se relaciona con algunos de los objetivos planteados por el itinerario de la “Psicología de las Emociones”, como es el caso de las “Emociones y la Salud”, en la medida en que la investigación en emociones es muy relevante en el campo de la Psicología Positiva, en este caso de las emociones positivas y sus correlatos e impacto biológicos y psicológicos.

Para entender las propuestas de trabajo de investigación, cabe señalar que, de acuerdo con muchos otros autores, Martín Seligman (principal impulsor inicial del desarrollo de la Psicología Positiva) opina que la Psicología ha estado tradicionalmente preocupada por conocer el origen, manifiestación y tratamiento de la disfunción psicológica, así como la prevención de la misma. Sin embargo, la Psicología Positiva estaría más interesada en ir en busca de la excelencia humana a través de la potenciación de las cualidades y las fuentes de fortaleza de los seres humanos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). No es que estos planteamientos no estuvieran ya presentes en corrientes anteriores, como el humanismo, pero parece que este es el momento en el que la investigación sobre los aspectos positivos de la psicología humana se está desarrollando con una mayor profusión e impacto (Aspinwall y Staudinger, 2003).

De acuerdo con los planteamientos anteriores, los objetivos más específicos de la Psicología Positiva son:

1. Considerar el funcionamiento humano óptimo en sus diferentes niveles, incluyendo el biológico, el experiencial, el personal, el relacional, el institucional, el cultural y el global.
2. Investigar acerca de la relaciones dinámicas entre los distintos procesos mencionados con respecto a la habilidad del ser humano para crear orden y armonía en respuesta a las situaciones adversas, propiciando de este modo una vida más feliz; y
3. Comprender y potenciar, a partir de las investigaciones realizadas, cuáles son los factores que permiten a los individuos, a las comunidades y a las sociedades crecer.

Para poder abordar estos objetivos, la propuesta de Seligman se centra en tres pilares fundamentales de investigación en Psicología Positiva: la experiencia positiva, el individuo positivo y las comunidades positivas (Sánchez-Elvira, 2006).

En el trabajo de esta línea las propuestas de investigación están centradas en los aspectos personales o individuales y no en el estudio de las comunidades. Las propuestas para el presente curso se centran en el estudio de algunas de las características personales fundamentales o básicas de la Psicología Positiva y su relación con la experiencia positiva y el funcionamiento óptimo.

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B21278BC18A8BDCC9198AD5CBFA58C3

3.REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

El especial papel que juega el trabajo de investigación como trabajo final del máster, implica un mayor número de requisitos previos, de cara a que el estudiante no se encuentre con barreras innecesarias que le impidan aprovechar de forma conveniente el tiempo destinado a la realización de su trabajo.

Los requisitos de formación previos son los siguientes.

Prerrequisitos:

Cursos del Máster que deben de haberse cursado con carácter obligatorio

El desarrollo de este trabajo de investigación requiere haber cursado previamente las siguientes asignaturas del máster (además de las transversales obligatorias):

Asignaturas transversales:

- Análisis de Datos y modelos estadísticos. Profesora: Concepción San Luis Costas

Esta asignatura permitirá abordar con una mayor eficacia los análisis estadísticos de los datos obtenidos en la investigación planteada en el trabajo.

Itinerario de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos

- Investigación en personalidad y salud. Profesores: José Bermúdez Moreno y Ana María Pérez García. Los contenidos teórico-prácticos de esta asignatura permiten enmarcar de forma más efectiva los contenidos propios de la Psicología Positiva y la realización de un proyecto de investigación en este campo, al abordar elementos y procesos básicos para el entendimiento de los procesos en los que la personalidad está implicada en el campo de la salud, entendida desde el punto de vista psicosocial tanto desde su contribución a la vulnerabilidad y la enfermedad como desde la óptica de la prevención y potenciación de la salud

Aunque no con carácter obligatorio, se sugiere asimismo cursar las siguientes asignaturas del Máster, por tener una mayor relación con el trabajo de investigación planteado:

Itinerario de Psicología de la Emoción

Emoción y Salud. Profesor: Enrique Fernández-Abascal y MªDolores Martín Díaz.

El estudio de las emociones es especialmente relevante para la Psicología Positiva. Conocer el marco general de investigación en emociones puede apoyar considerablemente el entendimiento de las variables emocionales positivas.

Itinerario de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos

Investigación en Evaluación Psicológica Clínica y de la Salud. Profesoras: Carmen Moreno Rosset y Belén Gutiérrez Bermejo

Conocer y saber aplicar de forma conveniente los instrumentos habituales de evaluación en Psicología es una herramienta muy importante, tanto para la investigación como para el desarrollo de programas de intervención

Finalmente, de cara a poder abordar con mayor eficiencia y agilidad la realización del trabajo de investigación, se recomienda repasar los contenidos de la asignatura de la Licenciatura de Psicología de la UNED (Plan 2000) Diseños de investigación en Psicología (Cod.471048), o similares en los planes de estudio de otras universidades. Este repaso ayudará, sin duda, a enfocar, a comprender y a utilizar de forma más conveniente el diseño de investigación más oportuno.

Otros requisitos:

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B212788C18A8BDCC9198AD5CBFA58C3

- Lectura fluida de textos de Psicología científica en inglés.
- Manejo fluido de la navegación por Internet, con disponibilidad de acceso habitual a ordenador con conexión de banda ancha.
- Manejo medio de los programas habituales de procesamiento de textos, organización de datos y elaboración de presentaciones (tanto el paquete de Microsoft office, como el Open Office ofrecen este conjunto de programas)
- Manejo básico de algún paquete estadístico para análisis de datos, estando especialmente recomendado el SPSS, por ser el programa más utilizado.

4.RESULTADOS DE APRENDIZAJE

El objetivo fundamental del trabajo de investigación de fin de máster es que el estudiante pueda mostrar de forma efectiva y práctica que ha adquirido las competencias específicas y genéricas como investigador en el nivel requerido para un máster. El trabajo con los contenidos, las destrezas y las actitudes desarrolladas a lo largo del máster habrá posibilitado la adquisición de estas competencias para la investigación que deben de ponerse de manifiesto en el trabajo de fin de máster. Este trabajo consiste en la realización completa de un proyecto de investigación, con todas sus fases, en un área temática específica que, en el caso del trabajo de investigación que nos ocupa, es la Psicología Positiva y, en concreto, el estudio del funcionamiento humano óptimo, en algunos de cuyos aspectos el estudiante profundizará en su trabajo.

Tal y como requiere el nivel a adquirir por un estudiante de máster, reflejado en las competencias del máster de investigación en Psicología, la formación como investigador pretende capacitar a los estudiantes para que sean capaces de fomentar, en contextos académicos y profesionales, el avance tecnológico, social o cultural dentro de una sociedad basada en el conocimiento. En consecuencia, a través de la realización del trabajo de investigación de fin de máster, el estudiante deberá mostrar que es capaz de:

RESULTADOS DE APRENDIZAJE
1. Llevar a cabo una investigación de forma autónoma y autorregulada.
2. Gestionar de forma eficaz la información (búsqueda, organización, etc.) y el manejo adecuado de la TIC aplicadas a los objetivos del trabajo.
3. Desarrollar una comprensión sistemática del área de la Psicología Positiva mostrando capacidad para sintetizar e integrar la información de distintas fuentes.
4. Evaluar e informar críticamente acerca de las investigaciones realizadas en el campo de la Psicología Positiva
5. Diseñar el planteamiento de una investigación relevante en el área de la Psicología Positiva
6. Llevar a cabo la investigación propuesta, de forma valida y fiable.
7. Interpretar los resultados obtenidos y diseñar nuevas investigaciones a partir de los resultados obtenidos
8. Redactar un informe científico completo, mostrando competencias para la comunicación escrita de carácter científico.
9. Mostrar un comportamiento ético en el tratamiento y desarrollo de las distintas fases de su trabajo.
10. Gestionar de forma eficaz la comunicación oral mediante la exposición y defensa en público su trabajo, tanto ante público especializado como no especializado.

Como señalábamos antes, estos resultados muestran, de forma integrada, si el estudiante ha adquirido las competencias señaladas en el titulo.

5.CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

Los contenidos del trabajo de investigación a realizar estarán centrados en la línea de investigación de la Psicología Positiva. En este sentido, el estudiante deberá adquirir los conocimientos suficientes acerca de la Psicología Positiva para poder

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B212788C18A8BDCC9198AD5CBFA58C3

profundizar y llevar a cabo un análisis crítico de distintas propuestas teóricas, una integración y síntesis adecuados de los desarrollos existentes, así como valorar los hallazgos empíricos obtenidos hasta la actualidad para ser capaz de proponer nuevos interrogantes e hipótesis sobre los que llevar a cabo su investigación. Estos conocimientos se centrarán en los siguientes puntos:

- Bases conceptuales de la Psicología Positiva.
- Investigación sobre el proceso y las características de la experiencia positiva.
- Investigación sobre las características cognitivas, emocionales y motivacionales del individuo positivo.

El campo de la Psicología Positiva es muy amplio y tiene numerosas posibilidades de investigación. Por esta razón, el trabajo de investigación puede dirigirse a profundizar en alguna de las siguientes propuestas, pudiendo ser una investigación de carácter básico o aplicado:

- La resiliencia como característica personal preventiva y favorecedora del crecimiento personal.
- El estudio del bienestar personal desde la concepción reciente del flourishing propuesta por M.Seligman en 2011 y su modelo PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Achievement).
- Las fortalezas personales y su contribución al crecimiento y bienestar personales.
- La atención plena al presente como herramienta de crecimiento personal (Mindfulness).

6.EQUIPO DOCENTE

- ANGELES SANCHEZ-ELVIRA PANIAGUA

7.METODOLOGÍA

El trabajo de fin de máster se realizará bajo la modalidad de la educación a distancia en línea, es decir, mediado por tecnologías a través de la participación en un espacio virtual de trabajo en donde se utilizarán las herramientas que se mencionan en el apartado de recursos.

Al inicio de la fase del trabajo, el estudiante dispondrá de un plan de trabajo con un cronograma general previsto para las distintas fases de la realización del trabajo de investigación, cronograma que tendrá que adaptar a los tiempos disponibles para cubrir sus distintas etapas.

La metodología básica, propia de esta fase, es la del aprendizaje basado en proyectos, en este caso la realización de un proyecto de investigación en el marco de la Psicología Positiva.

El trabajo, que tiene un valor de 25 créditos europeos implica, por tanto, un total de 625 horas de trabajo del estudiante para la realización de las distintas actividades a realizar, incluyendo la evaluación y, en este caso, la defensa pública de su trabajo.

El curso se iniciará con la visualización de una presentación a cargo de la profesora Sánchez-Elvira sobre las bases fundamentales de la Psicología Positiva y las principales líneas de investigación, y podrá complementarse con una primera toma de contacto a traves del uso de la herramienta de conferencia en línea, para establecer las pautas generales del desarrollo del trabajo de investigación.

Todas las actividades y el seguimiento se llevarán a cabo, fundamentalmente, a través del espacio del curso virtual.

A partir de la lectura de la bibliografía básica aportada por la profesora Sánchez-Elvira, el estudiante decidirá en cuál de las líneas temáticas de investigación propuestas quiere llevar a cabo su trabajo de investigación:

- La resiliencia como característica personal preventiva y favorecedora del crecimiento personal.
- El estudio del bienestar personal desde la concepción reciente del flourishing propuesta por M.Seligman en 2011
- Las fortalezas personales y su contribución al crecimiento y bienestar personales
- La atención plena al presente como herramienta de crecimiento personal

A continuación se iniciará la realización del trabajo de fin de máster en la línea elegida, con el que se pretende que el

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B21278BC18A8BDCC9198AD5CBFA58C3

estudiante muestre de forma práctica e integrada que ha adquirido las distintas competencias para la investigación que el máster propone (genéricas y específicas). Estas competencias integran los principales conocimientos, destrezas y actitudes relacionadas con el investigador y desarrolladas en las distintas asignaturas del máster. Asimismo, la propuesta de trabajo a realizar permite que el estudiante culmine la adquisición de muchas de las competencias de carácter genérico propuestas para todo estudiante de la UNED relacionadas con la capacidad para trabajar de forma autónoma y autorregulada, la gestión efectiva de los procesos de comunicación e información en la Sociedad del Conocimiento y la actitud ética en el desarrollo de su profesión.

Competencias:

Al finalizar el trabajo de investigación el estudiante mostrará, a partir de las distintas actividades a realizar en cada fase, que es competente para:

COMPETENCIAS	Actividad a evaluar	ECTS
Desarrollar una comprensión avanzada del área de la Psicología Positiva (marco teórico de la investigación)	Informe 1	8
Diseñar una investigación relevante en el área de la Psicología Positiva (marco empírico de la investigación)	Informe 2	1
Llevar a cabo la investigación propuesta, de forma valida y fiable.	Informe 3	10
Interpretar adecuadamente los resultados obtenidos y diseñar nuevas investigaciones a partir de estos resultados.	Informe 4	2
Redactar un informe científico completo.	Informe final	2
Exponer y defender en público el trabajo realizado, tanto ante público especializado como no especializado	Exposición oral	2

Cada una de las competencias hace referencia a una de las fases del trabajo e implica la realización de un informe escrito que se entregará en las fechas indicadas y que será evaluado como parte del proceso de evaluación continua. El trabajo de investigación comporta la realización de 4 informes parciales y de un informe científico final compuesto por la integración última de los informes previos y que responde al trabajo final que deberá presentar y defender ante el tribunal.

Finalmente, el estudiante deberá defender su trabajo ante un público no especializado (estudiantes de psicología) y ante el tribunal que calificará su trabajo.

El plan de trabajo detallado estará disponible en la guía de estudio a la que el estudiante tendrá acceso en el espacio virtual.

8.BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

La realización de un trabajo de investigación comporta, precisamente, que el futuro investigador sea capaz de hacer una búsqueda de la información más relevante en el campo de estudio.

Por esta razón, inicialmente, se recomienda que el estudiante lea bibliografía básica para que se sitúe en la línea de investigación y pueda comenzar a realizar su propio proceso de búsqueda. Algunas de estas lecturas iniciales son las siguientes:

Sánchez-Elvira, A.(2004). Los pilares y recursos de la Psicología Positiva en el crecimiento personal. En M.Rodríguez-Zafra (Ed.) *Crecimiento Personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. Bilbao: Desclée de Brower, (pp. 45-80)

Sánchez-Elvira, A. (2007). La autorregulación consciente: un camino de crecimiento. En M. Rodríguez-Zafra (Ed.) *Psicología y Conciencia*. Barcelona: Kairos

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B212788C18A8BDCC9198AD5CBFA58C3

Sánchez-Elvira, A. (2010). Recursos personales. La Psicología Positiva en las organizaciones. Material Didáctico. UNED

Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist (61),* 8, 772-788.

Seligman, M.E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education (35)* 3, 293-311.

Sheldon, K., Fredrickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M. y Haidt, J.(2000). Positive Psychology manifesto (Rev.ed.) Philadelphia.

http://www.ppc.sas.upenn.edu/akumalmanifesto.htm

Vazquez, C., Hervás, G., Rahona, J.J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y Salud/Annuary of Clinical Psychology and Health V.5*, 15-28

Números monográficos

- *American Psychologist, 55,(2000)*
- *Journal of Cognitive Psychotherapy,* Vol 20(2), Sum 2006. Special issue: Positive psychology
- *Papeles del Psicólogo, V.27 (2006)*. Psicología Positiva, Optimismo, Creatividad, Humor, Adaptabilidad al estrés.

No obstante, el estudiante encontrará otras lecturas recomendadas en el curso virtual, con disponibilidad a traves de la Biblioteca de la UNED, así como bibliografía de consulta actualizada.

9.BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

El estudiante recibirá un amplio listado de bibliografía relevante en la línea de investigación de la Psicología Positiva y el funcionamiento personal óptimo, que le permita enriquecer la información que inicialmente necesite consultar para abordar su trabajo. Una buena parte de esta bibliografía está disponible en la biblioteca de la UNED, así como accesible en las bases bibliográficas a las que la UNED tiene acceso en Internet.

Textos de Psicología Positiva en castellano

- Avia, M.D. y Vázquez, C.(1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial
- Carr, A. (2007*). Psicología Positiva: La ciencia de la felicidad*. Alan Carr. Paidós,
- Csikszentmihaly, M.(1998). *Fluir (Flow*). Madrid: Ed.Kairos
- Fernández-Abascal, E. (2007). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide
- Goleman, D.(1995). *Inteligencia Emocional*. Madrid: Ed.Kairos
- Goleman, D.(1997). *La Salud emocional*. Barcelona: Editorial Cairos
- Kabat-Zinn, J.(2007). La ciencia de la atención plena. Barcelona: Plaza Edición
- Lyubormirsky, S. (2008). *La ciencia de la Felicidad*. Ediciones Urano, Barcelona
- Peterson, Ch. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Christopher Peterson. Oxford University Press
- Seligman, M.(1998). *Aprenda Optimismo*. Madrid: Ed.Grijalbo
- Seligman, M.(2003). *La auténtica felicidad*. Madrid: Ediciones B.S.A.
- Seligman, M. (2004). *Aprenda Optimismo: Haga de la vida una experiencia maravillosa*. Debolsillo

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B212788C18A8BDCC9198AD5CBFA58C3

- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B.
- Vázquez, C. y Hervás Torres, G. (coords.) (2008). *Psicología Positiva Aplicada*. Bilbao: Desclée e Brower

Textos de Psicología Positiva no traducidos

- Aspinwall, S. (Eds).*Advances in Positive Psychology/Human Strengths. VOLUME 1: A Psychology of Human Strengths: Perspectives on an Emerging Field*. APA Books
- Compton, W. C.(2005). *Introduction to Positive Psychology*. US: Thomson Wadsworth
- Csikszentmihalyi, M., Csikszentmihalyi, I. S. (Eds) (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. NY, US: Oxford University Press
- Huppert, F.A, Baylis, N. y Keverne, B. (2006) *The science of well-being* (pp. 285-304). Oxford: Oxford
- Linley, P & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in practice*. NY: John Wiley and Sons
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press
- Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington: APA
- Ong, A.D., van Dulmen, M.H. (2007). *Oxford handbook of methods in positive psychology*. NY, US: Oxford University Press
- Peterson, Ch. & Seligman, M.E.P.(2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, APA Oxford University Press
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J.(2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford

Otros recursos a tener en cuenta:

1. Revistas especializadas
   - The Journal of Positive Psychology
   - Journal of Positive Behavior Interventions
   - Journal of Happiness Studies
2. webs de interés
   - Positive Psychology Center. Penn University. Director: Martin Seligman
   - Cuestionarios de Psicología Positiva. Positive Psychology Center
   - Authentic Happiness. Penn University
   - Center for Applied Positive Psychology
   - Información de la Psicología Positiva en la wikipedia
3. Vídeos sobre Psicología Positiva en la web
   - Aprender a ser felices
   - La búsqueda de la Felicidad. Parte I
   - La búsqueda de la Felicidad. Parte II

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B212788C18A8BDCC9198AD5CBFA58C3

- Mihaly Csikszentmihalyi and the Flow of Goodness
- Seligman. Eudamoninia: The good for life
- Happiness at Harvard: positive psychology by Ben Shahar
- Sonja Lyubomirsky - the how of happiness
- Mindfulness with Kabat-Zinn
- Mindfulness Stress Reduction and Healing

Recursos para la elaboración de informes de investigación:

Bibliografía

Si bien la formación a lo largo del máster habrá proporcionado al estudiante el conocimiento y las habilidades necesarias para llevar a cabo su trabajo, se recomienda consultar textos y documentos destinados a apoyar el desarrollo de las actividades implicadas en el desarrollo de un trabajo de investigación como, por ejemplo:

Walliman, N. (2005) *Your Research Project: A Step-by-Step Guide for the First-Time Researcher*, Sage Publications

Recursos en la web

Recursos para estudiantes. Página muy completa de la Universidad de Lancaster para los estudiantes

10.RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

La realización del proyecto tendrá su área de trabajo y seguimiento en el espacio propio de la plataforma,organizado de la siguiente forma:

Área de trabajo común para todos los estudiantes:

- Zona de novedades/noticias de interés
- Zona de presentación y almacenamiento de los materiales y recursos aportados por la profesora
- Un espacio de comunicación a través del foro y el chat
- Agenda común
- Acceso a conferencia en línea.

Área de trabajo personal:

- Una carpeta personal, o e-portfolio, en donde ir acumulando las evidencias de los pasos dados para la elaboración del trabajo:
- Carpeta con la documentación de interés que el estudiante vaya obteniendo.
- Carpeta de almacenamiento de los documentos de trabajo.
- Carpeta para la entrega de los distintos informes a realizar durante el trabajo.
- Una agenda o calendario para la planificación personal del trabajo.
- Un foro personal.

El estudiante dispondrá, asimismo, de todos los recursos de la Biblioteca de la UNED disponibles, tanto presencialmente como en línea.

Página de la Biblioteca

RefWorks es una herramienta de manejo de recursos de investigación en línea, así como de escritura de documentos y

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B21278BC18A8BDCC9198AD5CBFA58C3

trabajo colaborativo, diseñado para ayudar a los investigadores a acceder fácilmente a las fuentes de información necesarias, almacenarlas y compartirlas, así como a generar citas y listas bibliográficas que puedan ser de utilidad en cualquier momento.

Registro en el espacio personal de RefWoks

11.TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

El seguimiento y la tutorización del trabajo se llevarán a cabo, como ya ha sido mencionado, fundamentalmente a través de la comunidad virtual. La interacción con la profesora se realizará básicamente a través de los foros y del correo electrónico y teléfono, en su caso.

El curso podrá contemplar, cuando sea necesario, sesiones interactivas de carácter sincrónico a través de conferncia en línea. Esta herramienta, incluida en la plataforma del curso, permite la utilización de Chat de voz, chat escrito y utilización conjunta de un espacio en línea para el análisis sincrónico de documentos.

Los estudiantes encontrarán una guía de uso de este *software* al comenzar su trabajo.

12.EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

La evaluación del trabajo de fin de máster comporta dos valoraciones:

1.- La evaluación del trabajo realizado por parte de la profesora tutora del trabajo, cuya calificación supondrá el 40% de la nota final y podrá situarse en una escala de 0 a 10. Esta evaluación contemplará los siguientes aspectos:

- El análisis y valoración de las actividades realizadas a través del e-portfolio del estudiante y de la capacidad de planificación y cumplimiento con el cronograma previsto.
- La evaluación de los 4 informes parciales (que necesariamente deberá ser positiva en cada uno de ellos para poder continuar con el siguiente).
- La evaluación del informe científico final, que compenderá los apartados requeridos en este tipo de informes y que se corresponde con el mayor peso en la valoración del trabajo.
- La participación e interacción a lo largo de la realización del trabajo.

Los criterios para la evaluación final del trabajo, estarán basados en la valoración de los siguientes aspectos:
Interés del trabajo, en su conjunto.
Oportunidad, relevancia y actualidad de la bibliografía consultada.
Coherencia, claridad y precisión de los objetivos e hipótesis planteados.
Solidez y rigor del marco teórico y de análisis.
Pertinencia de las hipótesis planteadas.
Adecuación, justificación y legitimación del diseño y desarrollo del estudio desde el punto de vista metodológico.
Claridad formal y expositiva.
Coherencia global del proyecto, tanto en su presentación escrita como en su defensa presencial o en línea.
Ajuste a normas éticas para la realización de trabajos científicos.

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B21278BC18A8BDCC9198AD5CBFA58C3

2.- La presentación y defensa oral del trabajo ante un tribunal de tres profesores, cuyo peso en la calificación final será del 60% y podrá situarse en una escala de 0 a 10.

13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.

Ámbito: GUI - La autenticidad, validez e integridad de este documento puede ser verificada mediante el "Código Seguro de Verificación (CSV)" en la dirección https://sede.uned.es/valida/
5B21278BC18A8BDCC9196AD5CBFA58C3