

17-18

MÁSTER UNIVERSITARIO EN
INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA

GUÍA DE ESTUDIO PÚBLICA



TFM - FELICIDAD, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD: FACTORES QUE DETERMINAN Y PROMUEVEN SU DESARROLLO

CÓDIGO 22200587



Ámbito: GUJ - 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/>



04FD55AE8FE0CA15D12D9F90B2B35260

TFM - FELICIDAD, BIENESTAR
PSICOLÓGICO Y SALUD: FACTORES QUE
DETERMINAN Y PROMUEVEN SU
DESARROLLO
CÓDIGO 22200587

ÍNDICE

PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA ASIGNATURA

EQUIPO DOCENTE

HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

CONTENIDOS

METODOLOGÍA

SISTEMA DE EVALUACIÓN

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA



Nombre de la asignatura	TFM - FELICIDAD, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD: FACTORES QUE DETERMINAN Y PROMUEVEN SU DESARROLLO
Código	22200587
Curso académico	2017/2018
Títulos en que se imparte	MÁSTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA
Tipo	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
Nº ETCS	25
Horas	625.0
Periodo	ANUAL
Idiomas en que se imparte	CASTELLANO

PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

EN ESTE TFM NO SE ADMITIRÁN ALUMNOS NUEVOS PARA EL CURSO 2017-18

Tanto desde la moderna Psicología Positiva como desde otras disciplinas con trayectorias más largas, el estudio de la felicidad y el bienestar psicológico constituyen temas claves de investigación.

El estudio de la felicidad desde una perspectiva científica se centra en la frecuente experiencia de emociones positivas y en la satisfacción vital, mientras que el estudio del bienestar psicológico se focaliza en el desarrollo del potencial humano, recogiendo así el legado de la psicología humanista. En este sentido, se podría decir que la felicidad es un resultado, mientras que el bienestar psicológico hace referencia a los procesos de autorrealización en si mismos, a las diferentes maneras de vivir que llevan a la persona a sentirse feliz y satisfecha.

Conseguir la felicidad es uno de los objetivos fundamentales de la mayoría de las personas. Tradicionalmente se consideró que las posibilidades de ser feliz estaban predeterminadas por una serie de factores sobre los que no se podía influir (por ejemplo, factores genéticos, o determinadas circunstancias como el lugar de nacimiento). Sin embargo, en la actualidad se ha puesto de manifiesto que realizar de forma intencional determinadas actividades y prácticas puede traducirse en el desarrollo e incremento de felicidad. Así, se ha comprobado que implicarse en metas vitales que sean consistentes con los valores, intereses y motivos personales, interpretar las situaciones desde una perspectiva positiva, o emplear determinadas estrategias para afrontar las situaciones, genera bienestar o felicidad. La presente línea de investigación abarca todos aquellos aspectos que determinan y promueven la felicidad y el bienestar psicológico, y, a su vez, como éstos, no sólo se asocian con la obtención de buenos resultados (trabajo, ingresos, relaciones personales, etc.), si no que también se vinculan con una mejor salud física.

REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA ASIGNATURA

Para abordar este trabajo se recomienda que el alumno haya cursado asignaturas sobre metodología y análisis de datos durante la licenciatura o en el posgrado.

Así mismo, se recomienda, aunque no es imprescindible, que los alumnos cursen, dentro del Módulo I, alguna de la siguientes materias optativas: "Diseños Avanzados" o "Análisis de



datos y modelos estadísticos"; además de las obligatorias que se recogen en dicho módulo. El manejo del inglés, fundamentalmente a nivel de lectura, es necesario para la correcta comprensión de los textos de revistas especializadas.

Sería recomendable que los estudiantes manejasen, a nivel de usuario, algunos programas informáticos como Word y PowerPoint.

Finalmente, sería importante que el alumno tenga un acceso fluido y con cierta frecuencia a internet, para participar en los foros y actividades dentro del curso virtual, y comunicarse con el equipo docente.

EQUIPO DOCENTE

Nombre y Apellidos
Correo Electrónico
Teléfono
Facultad
Departamento

MARIA PILAR SANJUAN SUAREZ
psanjuan@psi.uned.es
91398-6276
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PSIC.DE LA PERS.EVALUAC.Y TTO.PSICOLÓGI.

HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE

La profesora tutorizará y hará un seguimiento continuado del trabajo de investigación.

Para contactar con la profesora puede utilizar, además de los foros del curso virtual, los teléfonos y correos electrónicos que se detallan a continuación:

Prof. Pilar Sanjuán Suárez

Despacho: 2.44

Martes y Miércoles de 9:00 a 14:00 y Martes de 15:30 a 17:30.

Tf. 91.398.62.76

Correo-e: psanjuan@psi.uned.es

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

De acuerdo con las competencias, tanto genéricas como específicas, que se pretenden conseguir, se especifican a continuación los objetivos, formulados en forma de los resultados de aprendizaje previstos, y en relación a los componentes básicos de una competencia: conocimientos, habilidades y actitudes.

Conocimientos (C):

El objetivo general que se pretende conseguir es la adquisición de conocimientos relacionados con las diferentes variables implicadas y con las teorías que explican cómo estas diferentes variables se vinculan con el desarrollo de felicidad, bienestar psicológico y salud. Este objetivo general se puede desglosar en los siguientes objetivos específicos:

C.1. Conocer los principales factores que inciden en el desarrollo de felicidad, bienestar



psicológico y salud.

C.2. Describir las principales teorías sobre el desarrollo de felicidad, bienestar psicológico y salud.

C.3. Relacionar estas principales teorías centrándose en sus diferencias y semejanzas, así como sus más relevantes aportaciones.

C.4. Explicar los diferentes mecanismos mediadores propuestos para entender la relación entre la felicidad, el bienestar psicológico y la salud.

C.5. Exponer los instrumentos de evaluación más adecuados para la medida de las variables de interés

C.6. Proponer diferentes intervenciones que favorezcan o promuevan el desarrollo de felicidad, bienestar psicológico y salud

Habilidades y destrezas (H):

Este componente tiene como finalidad general que los alumnos sean capaces de realizar un estudio en el que se analicen las variables de interés y redacten un informe que incluya la justificación de las hipótesis de partida, así como los resultados y conclusiones. Este objetivo general se concreta en los siguientes objetivos específicos:

H.1. Recabar información actualizada sobre el tema propuesto en las fuentes bibliográficas adecuadas.

H.2. Integrar la información procedente de diferentes estudios y/o distintos marcos teóricos.

H.3. Diseñar un estudio para analizar las relaciones entre los diferentes procesos y diferentes índices de bienestar físico y psicológico.

H.4. Analizar los datos obtenidos mediante técnicas estadísticas adecuadas al carácter de los mismos.

H.5. Interpretar los resultados relacionándolos con el contexto teórico en el que se encuadra el estudio empírico.

H.6. Redactar un informe, de acuerdo con los pasos de un artículo científico, que recoja, tanto una síntesis del marco teórico desde el que se ha partido, como los resultados, su interpretación y las conclusiones obtenidas.

H.7. Preparar una presentación visual (con PowerPoint u otro programa similar) del resumen del informe, que sirva de apoyo en la defensa oral del trabajo.

H.8. Defender oralmente, ante un tribunal, el estudio realizado (marco teórico, procedimiento, resultados, conclusiones más relevantes).

Actitudes (A):

El objetivo general al que se aspira mediante este componente es desarrollar una actitud crítica que permita valorar los aspectos positivos y negativos de los distintos estudios empíricos y teorías explicativas. Este objetivo general se desglosa en los siguientes objetivos específicos:

A.1. Valorar con actitud crítica las diferentes lecturas realizadas y estudios empíricos consultados.

A.2. Participar activamente durante el curso en las distintas actividades y foros que se propongan.



CONTENIDOS

METODOLOGÍA

El desarrollo del curso será básicamente a distancia, aunque, de ser necesario, el alumno puede disponer igualmente de asistencia presencial.

Al inicio del curso, el estudiante contará con el material bibliográfico básico, así como con orientaciones y sugerencias de enlaces a bases de datos para que pueda llevar a cabo la necesaria búsqueda y revisión bibliográfica actualizada y relevante sobre el trabajo concreto que vaya a desarrollar en el curso.

Una vez elaborado el diseño del estudio empírico que ocupará la parte nuclear de su actividad en el curso, se le facilitará la instrumentación necesaria para llevarlo a cabo. En el curso virtual, el alumno encontrará foros de dudas teóricas y relacionadas con la parte empírica de la investigación, foro de estudiantes para relacionarse con sus compañeros de asignatura, documentos, calendario, noticias y las actividades de seguimiento del curso.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Emmons, R. & McCullough, M. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-388.

Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.

Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J. & Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.

Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.

Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Sanjuán, P. (2011). Affect balance as mediating variable between effective psychological functioning and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 12, 373-384.

Sheldon, K. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.



Sheldon, K., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C & Lyubomirsky, S. (2010). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6 month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34, 39-48.

Sin, N. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviate depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.

Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449-469.

Xu, J. & Roberts, R. (2010). The power of positive emotion: It's a matter of life or death –subjective well-being and longevity over 28 years in a general population. *Health Psychology*, 29, 9-19.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Dado el carácter eminentemente investigador del curso y la diversidad de potenciales objetivos de investigación, sobre los que llevar a cabo el estudio empírico, recabar la bibliografía complementaria necesaria es precisamente una de las tareas a realizar por el alumno; para ello contará en todo momento, como ya se ha indicado, con el asesoramiento y orientaciones del equipo docente.

RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA

Junto al material bibliográfico básico, instrumentos para la medición de las variables de la investigación y los recursos habilitados en el curso virtual, se facilitará al alumno un paquete estadístico, similar al SPSS, para realizar los análisis de datos necesarios para la elaboración del informe de investigación, a defender públicamente como tarea final del curso.

IGUALDAD DE GÉNERO

En coherencia con el valor asumido de la igualdad de género, todas las denominaciones que en esta Guía hacen referencia a órganos de gobierno unipersonales, de representación, o miembros de la comunidad universitaria y se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituido por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino o masculino, según el sexo del titular que los desempeñe.

