

17-18

MÁSTER UNIVERSITARIO EN
INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA

GUÍA DE ESTUDIO PÚBLICA



TFM - INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA POSITIVA Y FUNCIONAMIENTO PERSONAL ÓPTIMO

CÓDIGO 22200303



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/>



88FA56419614B03766D9B93E63E9466B

17-18

TFM - INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA
POSITIVA Y FUNCIONAMIENTO PERSONAL
ÓPTIMO
CÓDIGO 22200303

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 - INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA POSITIVA Y FUNCIONAMIENTO PERSONAL ÓPTIMO
Código	22200303
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

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

REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA ASIGNATURA

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.

Cursos del Máster que deben de haberse cursado

Para un desarrollo adecuado de este trabajo de investigación es necesario 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

- **Psicología Positiva y funcionamiento humano óptimo.** Profesora: Ángeles Sánchez-Elvira Paniagua. Los contenidos teórico-prácticos de esta asignatura, de carácter optativo, permitirán sentar de forma muy sólida las bases sobre las que se deberá desarrollar precisamente el TFM.
- **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.

Otros cursos recomendables

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.** Profesores: Enrique Fernández-Abascal y M^a Dolores 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

- 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.

EQUIPO DOCENTE

Nombre y Apellidos
Correo Electrónico
Teléfono
Facultad
Departamento

ANGELES SANCHEZ-ELVIRA PANIAGUA
asanchez-elvira@psi.uned.es
7676/6256
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PSIC.DE LA PERS.EVALUAC.Y TTO.PSICOLÓGI.



HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE

El seguimiento y la tutorización del trabajo se llevarán a cabo, **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 conferencia 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.

Dra. Ángeles Sánchez-Elvira Paniagua

asanchez-elvira@psi.uned.es

Horario de atención a los alumnos (telefónica o presencial): Martes de 16.00 a 20.00 h.

Teléfono: 91 398 6256

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE

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 a lo largo del Máster habrá posibilitado la adquisición de estas competencias para la investigación que deben de ponerse de manifiesto en el trabajo final.

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 TFM, 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 válida 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 título.

CONTENIDOS

METODOLOGÍA

El trabajo de fin de máster se realiza 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 utilizan 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 través 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.

Etapas fundamentales de la realización del proyecto

1. **Lectura de la bibliografía básica** y visualización de materiales multimedia, proporcionada en el curso.
2. **Elección**, a partir de la consulta de los materiales básicos de la **línea temática de investigación** para llevar a cabo el trabajo de investigación.
3. A continuación se iniciará la **realización del TFM** en la línea elegida, lo que conlleva: 1) la **justificación** de la investigación; 2) el **diseño** del estudio; 3) la **realización** del mismo y el **análisis de los datos** obtenidos; y 4) la **elaboración del informe** de investigación a evaluar por la docente responsable.
4. Finalmente, **el estudiante defenderá ante un tribunal su trabajo de TFM**.

Con el trabajo de TFM se pretende que el 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 la investigación, 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 válida 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 el curso virtual, a partir de las orientaciones en la **guía de estudio**.

SISTEMA DE EVALUACIÓN



BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Los estudiantes participantes habrán cursado ya, previamente, la asignatura **Psicología Positiva y Funcionamiento Óptimo**, por lo cual estarán familiarizados con los presupuestos y líneas de investigación básicas de este área de la Psicología.

La bibliografía del curso que aquí se hace referencia es general; al inicio del curso se ofrecerá asimismo toda aquella lectura actual que pueda ser de interés en ese momento. 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 y esto será parte importante de la etapa inicial de su trabajo.

Por esta razón, inicialmente, se recomienda que el estudiante busque y lea bibliografía básica que le permita irse situando en su línea de investigación.

Algunas de las lecturas iniciales que estarán a disposición en el curso

Donaldson, S.I, Dollwet, M. y Rao, M.A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 10, 185-195

Rashid, T.(2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, V.10, pp.25-40

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

Sánchez-Elvira Paniagua, 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



Algunos números monográficos de consulta

- *American Psychologist*, 55, (2000)
- *International Journal of Behavioral Medicine*, V.10, Sep, 2003. Special Issue: Positive Psychology
- *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.
- *Revista de Psicología Social*, V.26 (3), 2011
- *Terapia Psicológica*, V.31. Special Issue 2013 (in memoriam: Chris Peterson).
- *Journal of Positive Psychology*, V.10 (1). Special Issue 2015 (in memoriam: Chris Peterson)
- *Papeles del Psicólogo*, V.38 (1). Monográfico. Enero 2017. Psicología Positiva Aplicada: Clínica y Educación

El estudiante encontrará otras lecturas recomendadas en el curso virtual, con disponibilidad a través de la Biblioteca de la UNED, así como bibliografía de consulta actualizada.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

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. Este material de consulta complementario se va actualizando.

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 Cairós
- 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
- 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. & Staudinger, U. (2003) (Eds). *A Psychology of Human Strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. 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
- Donaldson, S.I., Csikszentmihalyi, M. y Nakamura, J. (2011). *Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*. New York, NY: Routledge
- 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
- Lopez, Sh.J. (2009). *The Encyclopedia of positive psychology*. Middletown, Wiley-Blackwell
- Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington: APA
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: Penguin Press
- 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
- 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:

- Montero, I. y León, O.G.(2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology Vol.7, 3*, pp. 847-862
- Walliman, N. (2005) *Your Research Project: A Step-by-Step Guide for the First-Time Researcher*, Sage Publications

Documentación de apoyo

- Moreno Pulido, A. y Sánchez R.. Búsqueda, Gestión y Evaluación de la Información. Biblioteca UNED
- Guía sobre el Manual de Estilo de la APA. IUED.
- Guía sobre la elaboración de informes científicos. IUED

RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA

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

Posibilidad de registro en RefWorks

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

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.

