20-21

MÁSTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA (PLAN 2016)

GUÍA DE ESTUDIO PÚBLICA

TFM - FELICIDAD, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD: FACTORES QUE DETERMINAN Y PROMUEVEN SU DESARROLLO PLAN 2016

CÓDIGO 22206600

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/
09C934E468DD4D4B4EB28E0550243DA

20-21

TFM - FELICIDAD, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD: FACTORES QUE DETERMINAN Y PROMUEVEN SU DESARROLLO PLAN 2016

CÓDIGO 22206600

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

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/

09C934E468DD4D4B4EB28E0550234 3DA

Nombre de la asignatura	TFM - FELICIDAD, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SALUD: FACTORES QUE DETERMINAN Y PROMUEVEN SU DESARROLLO PLAN 2016
Código	22206600
Curso académico	2020/2021
Título en que se imparte	MÁSTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA (PLAN 2016)
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 2020-21

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 sí mismos, a las diferentes maneras de vivir que llevan a la persona a sentirse 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.

La línea de trabajo se encuadra en el Master de Investigación en Psicología propuesto por la Facultad de Psicología de la UNED, en el Itinerario de Psicología de la Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos y, más concretamente, en la profundización en el estudio e investigación de los factores que inciden en la promoción de la felicidad y el bienestar psicológico y la salud.

Su contenido va dirigido a licenciados y/o graduados universitarios que quieran completar su formación en este campo de estudio, y que tengan la titulación necesaria para acceder a

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/
09C934E468DD4D4B4EB28E0550234 3DA

este máster, y completar su formación en investigación en psicología.
El objetivo general de la materia es que los estudiantes adquieran las competencias necesarias para su formación como investigadores en el área que se ocupa del estudio de la felicidad, el bienestar psicológico y la salud, desde la perspectiva de la moderna psicología positiva. Se pretende capacitar al estudiante para manejar fuentes bibliográficas originales, realizar una investigación empírica, analizar resultados, interpretarlos, y elaborar finalmente un informe siguiendo los requisitos de un artículo científico en esta área de trabajo.
La relevancia de esta línea, para su inclusión en un posgrado de investigación en psicología, es fácilmente contrastable si tenemos en cuenta la cantidad de resultados de investigación que ponen de manifiesto, por un lado, la importancia que tiene para la salud psicológica y física que las personas sientan frecuentemente emociones positivas y satisfacción, y, por otro, las múltiples posibilidades de promover el bienestar psicológico.

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	MARIA PILAR SANJUAN SUAREZ
Correo Electrónico	psanjuan@psi.uned.es
Teléfono	91398-6276
Facultad	FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Departamento	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

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/
09C934E468DD4D4B4EB28E0550234 3DA

Martes de 10:00 a 14:00
Tf. 91.398.62.76
Correo-e: psanjuan@psi.uned.es

COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE

COMPETENCIAS GENERALES

CGT1 - Desarrollar el razonamiento crítico y la capacidad para realizar análisis y síntesis de la información disponible.

CGT4 - Preparar los datos para el análisis (desenvolverse en la relación entre bases de datos y análisis estadístico).

CGT5 - Definir, medir y describir variables (personalidad, aptitudes, actitudes, etc.).

CGT6 - Planificar una investigación identificando problemas y necesidades, y ejecutar cada uno de sus pasos (diseño, medida, proceso de datos, análisis de datos, modelado, informe).

CGT7 - Analizar datos identificando diferencias y relaciones. Esto implica conocer las diferentes herramientas de análisis así como su utilidad y aplicabilidad en cada contexto.

CGT8 - Obtener información de forma efectiva a partir de libros, revistas especializadas y otras fuentes.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

CE3 - Llegar a ser capaz de trasladar los conocimientos adquiridos en la investigación a contextos profesionales.

CE4 - Desarrollar habilidades para evaluar la investigación proyectada por otros profesionales.

CE6 - Saber realizar una investigación válida y fiable en el ámbito de la línea de investigación.

CE7 - Saber interpretar los resultados obtenidos en la investigación.

CE8 - Saber redactar un informe científico en el ámbito de la línea de investigación.

CE9 - Saber exponer y defender los resultados obtenidos en la investigación.

CE10 - Aprender a diseñar una investigación relevante en el área de la línea de investigación.

CE11 - Adquirir habilidades para el inicio y desarrollo de la tesis doctoral.

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:

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/
09C934E468DD4D4B4EB28E0550234 3DA

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.

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/
09C934E468DD4D4B4EB28E0550234 3DA

CONTENIDOS

TFM

El estudiante eligirá el tema sobre el que quiera realizar su TFM y que esté encuadrado en esta línea

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.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

TIPO DE PRIMERA PRUEBA PRESENCIAL

Tipo de examen: No hay prueba presencial

TIPO DE SEGUNDA PRUEBA PRESENCIAL

Tipo de examen2: No hay prueba presencial

CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA PRESENCIAL Y/O LOS TRABAJOS

Requiere Presencialidad: No

Descripción

El estudiante tiene que elaborar un informe que defendera delante de un tribunal. En dicho informe quedará recogido el trabajo empírico realizado, incluyendo todos los apartados de un estudio científico

Criterios de evaluación

Ponderación de la prueba presencial y/o los trabajos en la nota final: 100

Fecha aproximada de entrega

Comentarios y observaciones

PRUEBAS DE EVALUACIÓN CONTINUA (PEC)

¿Hay PEC?: No

Descripción

Criterios de evaluación

Ponderación de la PEC en la nota final

Fecha aproximada de entrega

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/
09C934E468DD4D4B4EB28E0550234 3DA

Comentarios y observaciones

OTRAS ACTIVIDADES EVALUABLES

¿Hay otra/s actividad/es evaluable/s? No

Descripción

Criterios de evaluación

Ponderación en la nota final

Fecha aproximada de entrega

Comentarios y observaciones

¿CÓMO SE OBTIENE LA NOTA FINAL?

El informe del TFG será evaluado por el director del mismo y después de la defensa el tribunal decidirá si mantiene o cambia la nota del director

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

El alumno debe partir de la bibliografía básica recomendada, que se relaciona a continuación:

Chancellor, J., Margolis, S., Bao, K., y Lyubomirsky, S. (2017). Everyday prosociality in the workplace: The reinforcing benefits of giving, getting, and glimpsing. *Emotion.* Avance de publicación online. http://dx.doi.org/10.1037/emo0000321

Diener, E. &Chan, M. (2011) Happy people live longer: subjective wellbeing contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*, 1-43.

Diener, E., Pressman, S., Hunter, J., y Delgadillo-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 9*, 133-167.

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

Haworth, C., Nelson, S., Layous, K., Carter, K., Bao, K., Lyubomirsky, S., &Plomin, R. (2016). Stability and change in genetic and environmental influences on well-being in response to an intervention. *Plos One*, May 26.

Kerr, S. L., O'Donovan, A., &Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies, 16,* 17-36.

Layous, K., Chancellor, J., &Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology, 123*, 3–12.

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. &Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science, 22*, 57–62.

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/
09C934E468DD4D4B4EB28E0550234 3DA

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. &Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
Nelson, S., Layous, K., Cole, S., &Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. *Emotion, 16*, 850-861.
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.
Sanjuan, P. &Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 21*, 1-10.
Sanjuán, P., Montalbetti, T., Pérez-García, A., Bermúdez, J., Arranz, H., &Castro., A. (2016). A randomized trial of a positive intervention to promote well-being in cardiac patients. *Applied Psychology: Health and Wellbeing, 8*, 64-84.
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.

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, se facilitarán también los instrumentos para la medición de las variables de la investigación.
Algunas páginas web de interés:
Barbara Fredrickson:
https://fredrickson.socialpsychology.org/

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/
09C934E468DD4D4B4EB28E0550234 3DA

Sonja Lyubomirsky:
http://sonjalyubomirsky.com/
Martin Seligman:
https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/faculty-profile/profile-dr-martin-seligman
Sociedad Española de Psicología Positiva:
http://www.sepsicologiapositiva.es/
Sociedad Europea de Psicología Positiva:
http://enpp.eu/
Sociedad Internacional de Psicología Positiva:
https://www.ippanetwork.org/

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 se hayan sustituido por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino o masculino, según el sexo del titular que los desempeñe.

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/
09C934E468DD4D4B4EB28E0550234 3DA