

# TFM - RECURSOS PERSONALES Y PSICOSOCIALES RELEVANTES PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOL

Curso 2009/2010

(Código: 22200182)

## 1. PRESENTACIÓN

El estudio de los recursos personales y psicosociales, que favorecen o contribuyen al bienestar físico y psicológico, es una de las áreas que más investigación ha generado, y genera, en el ámbito de la psicología de la personalidad y de la salud.

El alumno, mediante esta línea de trabajo, puede obtener 25 créditos ECTS a través de la realización de un estudio empírico sobre el tema, la presentación del informe experimental y, finalmente, su defensa en el correspondiente tribunal o foro de evaluación.

La selección de alumnos para las plazas disponibles en cada convocatoria se hará atendiendo a criterios como los siguientes: (1) licenciatura en psicología; (2) calificaciones obtenidas en las materias del área de personalidad, evaluación y tratamiento psicológicos; (3) manejo de fuentes bibliográficas en inglés; (4) conocimiento de estrategias de investigación (trabajos de investigación, asistencia y/o participación en congresos, seminarios, cursos, etc.); (6) disponibilidad de tiempo para realizar las tareas de investigación propuestas; y (7) realización de la asignatura del master *Investigación en personalidad y salud*.

## 2. CONTEXTUALIZACIÓN

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, mecanismos y procesos psicosociales relevantes para el bienestar físico y psicológico. 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 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 de la psicología de la personalidad y la salud. Se pretende capacitar al estudiante para manejar fuentes bibliográficas originales, realizar una investigación empírica, analizar resultados, interpretarlos, y elaborar finalmente un informe experimental 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 que una de las principales conclusiones alcanzadas en la investigación sobre las relaciones entre factores psicosociales y salud, es que una parte importante de los problemas de salud y de las enfermedades padecidas podría prevenirse con sólo cambiar determinados hábitos de conducta y estilos de vida que suponen un claro riesgo para la salud (por ejemplo, consumo de alcohol, de tabaco, grasas animales, estilos arriesgados de conducción,...), afectando tanto al bienestar físico, como a la satisfacción percibida por las personas.

### 3. REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

Para abordar sin dificultades el trabajo, el alumno debe haber cursado dentro del máster, la asignatura de "Investigación en personalidad y salud", así como otras asignaturas sobre metodología y análisis de datos durante la licenciatura, o en posgrado.

Así mismo, se recomienda a los alumnos que 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 manejaran, a nivel de usuario, algunos programas informáticos como Word y PowerPoint.

Finalmente, es 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.

### 4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Los objetivos de esta línea de investigación se expresan en forma de conocimientos, habilidades y actitudes:

Conocimientos (C):

C.1. Revisar, tratar y relacionar bibliografía actualizada y relevante sobre recursos personales y psicosociales relevantes para la salud / enfermedad física.

C.2. Revisar, tratar y relacionar bibliografía actualizada y relevante sobre recursos personales y psicosociales relevantes para el bienestar psicológico o percibido.

C.3. Revisar, tratar y relacionar bibliografía actualizada y relevante sobre procesos y mecanismos psicológicos relevantes para la adopción de un estilo de vida saludable que favorezca el bienestar físico y psicológico.

C.4. Revisar, tratar y relacionar bibliografía actualizada y relevante sobre procesos y mecanismos psicológicos relevantes para el cambio de un estilo de vida perjudicial para la salud física y psicológica.

C.5. Exponer los conocimientos adquiridos a través de la preparación de la justificación teórica del trabajo.

Habilidades y destrezas (H):

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 alguno de los conocimientos recogidos en los objetivos C.1 a C.4.

H.4. Examinar 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. Preparar un informe que recoja los pasos de un artículo científico.

H.7. Utilizar el PowerPoint (u otro programa similar) para presentar el resumen del informe de investigación.



H.8. Demostrar, a través de su defensa oral, suficiencia investigadora y un adecuado manejo de la literatura y los análisis realizados.

Actitudes (A):

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.

## 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

El alumno podrá trabajar en alguna de las dos amplias líneas que se plantean a continuación y que, a su vez, se concretan en distintas hipótesis de investigación.

### *Procesos motivacionales y volitivos implicados en la prevención y promoción de la salud*

El objetivo de esta línea de investigación es el estudio de los factores y procesos psicológicos que podrían dar respuesta a cuestiones como, entre otras, las siguientes: ¿cómo explicar el inicio y mantenimiento de conductas que suponen un riesgo potencial para la salud (consumo de tabaco, alcohol, drogas, sexo inseguro, etc.), o, por el contrario, el desarrollo de conductas promotoras de salud (practicar ejercicio, seguir una dieta saludable, adherencia a los tratamientos, seguir programas regulares de chequeo para la detección precoz de posibles problemas de salud, etc.)?, ¿por qué, a pesar de conocer el riesgo, no siempre se produce el cambio de conducta deseado?, ¿es suficiente estar motivado para abandonar una conducta de riesgo y adoptar formas de conducta saludable?, ¿qué estrategias pueden resultar más eficaces para llevar efectivamente a cabo el cambio de conducta que se ha decidido realizar (abandono de conductas de riesgo y/o puesta en marcha de estilos de conducta saludable)?

### *Factores psicológicos y psicosociales que contribuyen al bienestar*

La investigación ha mostrado ampliamente que determinadas características de personalidad se asocian con un mayor bienestar físico y psicológico, es decir, una mejor salud y, en caso de enfermedad, una más rápida recuperación y vuelta a la actividad normal. Entre estas características se encuentran la percepción de capacidad personal o autoeficacia, la resistencia ante las situaciones difíciles o falta de vulnerabilidad, el optimismo, y un adecuado control y manejo de la hostilidad y las emociones negativas. Estos aspectos se asocian con un estilo de afrontamiento del estrés más adaptativo, responsable último de las acciones que finalmente llevamos a cabo para hacer frente a los problemas y las situaciones difíciles que nos encontramos en nuestras vidas. Al estudio de estos factores, al análisis del peso explicativo de cada uno de ellos en el bienestar tanto físico como psicológico, en hombres y mujeres, en población clínica y no clínica, ante episodios de estrés crónico y agudo, se dedicará el trabajo que el alumno realizará de acuerdo con las lecturas realizadas y sus posibilidades de investigación.

Para dar respuesta a las cuestiones e intereses planteados en las dos líneas, se viene desarrollando en los últimos años una intensa actividad investigadora, que servirá para contextualizar la investigación empírica que constituye la tarea central de este curso. Para esta investigación, el alumno elegirá un problema concreto de entre el amplio espectro que encontrará en la literatura sobre el tema, en cuyo estudio buscará dar respuesta a alguna de las cuestiones anteriormente indicadas. El desarrollo de esta investigación comprende las siguientes fases: (1) revisión de la investigación sobre el tema; (2) diseño del proyecto de investigación; (3) realización del estudio empírico diseñado; (4) elaboración y defensa del informe de la investigación realizada. En cada uno de estos momentos de la investigación, el alumno contará con el apoyo del equipo docente.

## 6. EQUIPO DOCENTE

DATOS NO DISPONIBLES POR OBSOLESCENCIA

## 7. 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 la línea del trabajo 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.

## 8. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

El alumno debe partir de la bibliografía básica recomendada en la asignatura "Investigación en Personalidad y Salud", que se relaciona a continuación:

1. Armitage, C.J. y Conner, M. (2000). Social cognition models and health behaviour: A structured review. *Psychology and Health*, 15, 173-189.
2. Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 125-146.
3. Bermúdez, J. (2003a). Percepción de Autoeficacia. En J. Bermúdez, A.M. Pérez García, y P. Sanjuán (2003), *Psicología de la Personalidad: Teoría e Investigación. Volumen I* (págs. 389-426). Madrid: UNED.
4. Bermúdez, J. (2003b). Motivación y Volición. El papel de la voluntad. En J. Bermúdez, A.M. Pérez García, y P. Sanjuán, *Psicología de la Personalidad: Teoría e Investigación. Volumen I* (pp. 489-515). Madrid: UNED.
5. Bermúdez, J., Pérez-García, A. M. y Sanjuán, P. (2003). El proceso adaptativo. En J. Bermúdez, A. M. Pérez-García y P. Sanjuán, *Psicología de la Personalidad: Teoría e Investigación. Volumen I* (pp. 343-387). Madrid: UNED.
6. Gallo, L. C., Ghaed, S. G. y Bracken, W. S. (2004). Emotions and cognitions in coronary heart disease: Risk, resilience, and social context. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 669-694.
7. Milne, S., Orbell, S., y Sheeran, P. (2002). Combining motivational and volitional interventions to promote exercise participation: Protection Motivation Theory and implementation intentions. *British Journal of Health Psychology*, 7, 163-184.
8. Pérez-García, A. M. y Sanjuán, P. (2003). Personalidad y enfermedad. En J. Bermúdez, A. M. Pérez-García y P. Sanjuán, *Psicología de la Personalidad: Teoría e Investigación. Volumen II* (pp. 343-400). Madrid: UNED.
9. Stanton, A. L. , Revenson, T. A. y Tennen, H. (2007). Health psychology: Psychological adjustment to chronic disease. *Annual Review of Psychology*, 58, 565-592.

## 9. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

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.

## 10. RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

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.



## 11.TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

El equipo docente tutorizará y hará un seguimiento continuado del trabajo de investigación. Para contactar con el equipo docente puede utilizar, además de los foros del curso virtual, los teléfonos y correos electrónicos que se detallan a continuación:

Prof. José Bermúdez Moreno

- Despacho: 2.50
- Lunes y martes, de 10:00 a 14:00.
- Jueves: de 15:00 a 19:00
- Tf. 91.398.62.50
- Correo-e: [jbermudez@psi.uned.es](mailto:jbermudez@psi.uned.es)

Prof. Ana M. Pérez García

- Despacho: 2.51
- Martes y jueves, de 10:00 a 14:00.
- Jueves: de 15:00 a 19:00
- Tf. 91.398.62.55
- Correo-e: [aperez@psi.uned.es](mailto:aperez@psi.uned.es)

## 12.EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

El trabajo realizado por el alumno, que tendrá una extensión máxima de 75 páginas, deberá seguir los apartados de un informe científico (resumen, introducción teórica, método –participantes, pruebas, procedimiento- resultados, discusión y referencias bibliográficas) y, en función de su calidad, recibirá una puntuación entre 0 y 10 dada por el equipo docente de la línea de investigación, que supondrá el 40% de la nota final en el trabajo de fin de máster.

El trabajo, una vez aprobado por el equipo docente, deberá defenderse oralmente ante un tribunal, presentando sus principales aportaciones durante un tiempo máximo de 30 minutos y debatiendo posteriormente con los miembros del tribunal. El alumno recibirá una calificación entre 0 y 10, que supondrá el 60% restante de la nota en esta materia.

## 13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.

