

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

Curso 2016/2017

(Código:22200587)

## 1. PRESENTACIÓN

### EN ESTE TFM NO SE ADMITIRÁN ALUMNOS NUEVOS PARA EL CURSO 2015-16

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 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.

## 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 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 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.

### 3. REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

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 manejaran, 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.

### 4. 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.

### **5.CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA**

En los últimos años, sobre todo desde la fundación de la moderna Psicología Positiva, el estudio del bienestar es uno de los temas de investigación psicológica más importante. El bienestar es un constructo complejo que se refiere tanto a una experiencia óptima como a un funcionamiento adecuado. Fundamentalmente existen dos aproximaciones en el estudio del bienestar, que reflejan diferentes maneras, aunque relacionadas, de entender lo que significa estar bien. La perspectiva hedónica se centra en la felicidad, mientras que la perspectiva eudaimónica se focaliza en el desarrollo del potencial humano (Ryan & Deci, 2001).

Desde una perspectiva científica se entiende que la felicidad tiene dos componentes: la predominancia del afecto positivo sobre el negativo, y la satisfacción vital. Además, también se considera que la manera en que las personas perciben su vida es más importante que los índices objetivos de calidad de vida, por ello, al bienestar que se centra en estos componentes se le suele denominar también bienestar subjetivo.



Desde la perspectiva eudaimónica se sugiere que aunque las personas informen ser felices esto no necesariamente significa que estén bien psicológicamente. Se defiende que una persona estará bien psicológicamente cuando desarrolle su verdadero potencial, es decir, cuando haya congruencia entre las metas propuestas y su verdadero yo (o daimón). Esta perspectiva recoge el legado de los psicólogos humanistas y como ellos anima a las personas a conocerse a sí mismas y llegar a ser lo que verdaderamente son. Al bienestar entendido de esta manera se le suele denominar como bienestar psicológico. Desde la perspectiva del bienestar psicológico se entiende que un funcionamiento psicológico adecuado incluye actitudes como auto-aceptación (que implica darse cuenta y aceptar tanto las limitaciones como las virtudes), relaciones positivas con otros (desarrollar y mantener buenas relaciones con los demás), autonomía (que implica un sentido de autodeterminación, independencia y autorregulación), dominio del entorno (que significa competencia para afrontar las situaciones diarias), propósito vital (que se refiere a implicarse en el logro de metas significativas) y crecimiento personal (que implica el proceso continuo de desarrollar el potencial humano propio) (Ryff, 1989).

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, evitar la comparación social y las autoevaluaciones negativas, sentir optimismo y eficacia, o emplear determinadas estrategias para afrontar las situaciones, genera bienestar o felicidad (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Otra cuestión importante que también se ha puesto de relieve es que, no es sólo que los buenos resultados en la vida (trabajo, ingresos, relaciones personales, salud, etc.) lleven a las personas a sentirse felices, sino que la felicidad promueve la consecución de estos buenos resultados.

En este sentido, se ha podido comprobar que las emociones positivas amplían el repertorio de pensamientos y acciones, ayudando así a conseguir los recursos necesarios para poder lograr los diferentes objetivos vitales (Cohn, Frederickson, Brown, Mikels & Conway, 2009; Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Por otra parte, se ha comprobado que las emociones positivas amortiguan el efecto nocivo que tienen las emociones negativas, y por lo tanto se relacionan con diferentes índices de salud y longevidad (Fredrickson, Mancuso, Branigan & Tugade, 2000; Xu & Roberts, 2010).

Todos estos hallazgos tienen importantes implicaciones de cara a la práctica clínica, puesto que destacan la importancia de que la intervención, no sólo vaya dirigida a eliminar los aspectos negativos (síntomas como ansiedad o depresión, estrategias inadecuadas, etc.), sino que se centre también en la potenciación, promoción y desarrollo de los aspectos positivos del funcionamiento humano. De hecho, alguna revisión ya ha concluido que la psicoterapia que incluye intervenciones positivas (psicología positiva, psicoterapia positiva, terapia del bienestar, etc.) no sólo incrementan el bienestar, si no que también disminuye síntomas negativos como los depresivos (Sin & Lyubomirsky, 2009).

A partir de todas las evidencias sobre el tema, el alumno elegirá, de acuerdo con sus intereses y objetivos, un aspecto concreto para trabajar. El desarrollo del estudio básicamente tendrá las siguientes fases: (1) revisión de los estudios 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

- [MARIA PILAR SANJUAN SUAREZ](#)



## 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 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.

## 8.BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

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.

## 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

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 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00.

Tf. 91.398.62.76

Correo-e: [psanjuan@psi.uned.es](mailto:psanjuan@psi.uned.es)

## 12.EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

La evaluación será continua y se realizará a través de la realización de las diferentes actividades propuestas durante el curso. Una vez que el alumno reciba el visto bueno del equipo docente de las diferentes actividades realizadas tendrá que defender el trabajo oralmente ante un tribunal.

## 13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.

