

# TFM - INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA POSITIVA Y FUNCIONAMIENTO PERSONAL ÓPTIMO

Curso 2016/2017

(Código: 22200303)

## 1. PRESENTACIÓN

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 la 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 humanas 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 Manifesto, 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.

## 2.CONTEXTUALIZACIÓN

### Las bases del TFM

El trabajo de investigación comporta un carácter marcadamente práctico con el que se pretende culminar el objetivo principal del máster de investigación en Psicología. Este objetivo tiene como finalidad que el estudiante adquiera las competencias necesarias para llevar a cabo investigaciones de forma autónoma.

El desarrollo de estas competencias le habilitarán para:

1. Iniciar la actividad investigadora encaminada a la obtención del título de doctor.
2. Iniciar su desarrollo profesional como investigador y dirección y gestión de proyectos, tanto en un departamento universitario o de investigación, como en I+D+I o en instituciones varias.

De los tres módulos que componen el máster, el trabajo de investigación se corresponde con el módulo III y, en el caso de un estudiante a tiempo completo, se lleva a cabo durante el segundo cuatrimestre del primer año del máster; en el caso de un estudiante a tiempo parcial se desarrolla durante el segundo año.

En este sentido, el trabajo de investigación se relaciona, en su conjunto, con las asignaturas transversales del máster, en la medida en que su objetivo es poner en práctica, de forma integrada, el conjunto de competencias relacionadas con el manejo de las herramientas metodológicas necesarias para abordar, precisamente, el trabajo final de Máster.

### El TFM en Psicología Positiva y funcionamiento humano óptimo

En cuanto a la línea de investigación específica del trabajo, la investigación en Psicología Positiva, se enmarca, tal y como se ha mencionado en la presentación, en los objetivos básicos del itinerario de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos, dado que la investigación en diferencias individuales y la evaluación de las mismas, así como el desarrollo de programas de intervención que potencien los aspectos positivos del individuo (tanto normal como con trastornos) es especialmente relevante para la línea de investigación del trabajo. No obstante, también se relaciona con algunos de los objetivos planteados por el itinerario de la "Psicología de las Emociones", como es el caso de las "Emociones y la Salud", en la medida en que la investigación en emociones es muy relevante en el campo de la Psicología Positiva, en este caso de las emociones positivas y sus correlatos e impacto biológicos y psicológicos.

Para entender las propuestas de trabajo de investigación, cabe señalar que, de acuerdo con muchos otros autores, Martín Seligman (principal impulsor inicial del desarrollo de la

Psicología Positiva) opina que la Psicología ha estado tradicionalmente preocupada por conocer el origen, manifestación y tratamiento de la disfunción psicológica, así como la prevención de la misma. Sin embargo, la Psicología Positiva está más interesada en investigar sobre la excelencia humana a través de la potenciación de las cualidades y las fuentes de fortaleza de los seres humanos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). No es que estos planteamientos no estuvieran ya presentes en corrientes anteriores, como el humanismo, pero parece que, desde los inicios del siglo XXI, la investigación sobre los aspectos positivos de la psicología humana se está desarrollando con una mayor profusión e impacto (Aspinwall y Staudinger, 2003).

De acuerdo con los planteamientos anteriores, los objetivos más específicos de la Psicología Positiva son:

1. Considerar el funcionamiento humano óptimo en sus diferentes niveles, incluyendo el biológico, el experiencial, el personal, el relacional, el institucional, el cultural y el global.
2. Investigar acerca de las relaciones dinámicas entre los distintos procesos mencionados con respecto a la habilidad del ser humano para crear orden y armonía en respuesta a las situaciones adversas, propiciando de este modo una vida más feliz; y
3. Comprender y potenciar, a partir de las investigaciones realizadas, cuáles son los factores que permiten a los individuos, a las comunidades y a las sociedades crecer.

Para poder abordar estos objetivos, la propuesta de Seligman se centra en tres pilares fundamentales de investigación en Psicología Positiva: la experiencia positiva, el individuo positivo y las comunidades positivas (Sánchez-Elvira, 2006).

En el trabajo de esta línea de TFM, las propuestas de investigación están centradas en los aspectos personales o individuales y no en el estudio de las comunidades. Las propuestas de investigación se centran en el estudio de algunas de las características personales fundamentales o básicas de la Psicología Positiva y su relación con la experiencia positiva y el funcionamiento óptimo en campos de interés (académico, laboral, personal, salud).

### 3. REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

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 con carácter obligatorio

El desarrollo de este trabajo de investigación requiere 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, aunque no de carácter obligatorio

Aunque no con carácter obligatorio, 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<sup>a</sup> 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.

## 4.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.

#### 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

Los contenidos del trabajo de investigación a realizar estarán centrados en alguna de las líneas de investigación actuales de la Psicología Positiva. En este sentido, el estudiante habrá adquirido previamente, en la asignatura Psicología Positiva y funcionamiento humano óptimo, los conocimientos básicos y necesarios acerca de la Psicología Positiva y sus líneas de investigación, para poder profundizar y llevar a cabo un análisis crítico de distintas propuestas teóricas, una integración y síntesis adecuados de los desarrollos existentes, así como una valoración personal de los hallazgos empíricos obtenidos hasta la actualidad que le permitan proponer nuevos interrogantes e hipótesis sobre los que llevar a cabo su investigación. Estos conocimientos estarán centrados en los siguientes puntos:

- Bases conceptuales de la Psicología Positiva.
- Investigación sobre el proceso y las características de la experiencia positiva.
- Investigación sobre las características cognitivas, emocionales y motivacionales del individuo positivo.

El campo de la Psicología Positiva es muy amplio y tiene numerosas posibilidades de investigación. Por esta razón, el trabajo de investigación puede dirigirse a profundizar en alguna de las siguientes propuestas, pudiendo ser una investigación de carácter básico o aplicado:

- La resiliencia como característica personal preventiva y favorecedora del crecimiento personal.
- El estudio del bienestar personal desde la concepción reciente del flourishing propuesta por M.Seligman en 2011 y su modelo PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Achievement).
- Las fortalezas personales y su contribución al crecimiento y bienestar personales.
- La atención plena al presente como herramienta de crecimiento personal (Mindfulness).

## 6.EQUIPO DOCENTE

- [ANGELES SANCHEZ-ELVIRA PANIAGUA](#)

## 7.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.

## 8. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

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)

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.

## 9. BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

Comentarios y anexos:

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,
- Csikszentmihalyi, 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 Kairos
- 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 Shahaar](#)
- [Sonja Lyubomirsky - the how of happiness](#)
- [Mindfulness with Kabat-Zinn](#)
- [Mindfulness Stress Reduction and Healing](#)

## 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

## 10.RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

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](#)

## 11. TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

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

## 12. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

### Evaluación del TFM

La evaluación del TFM comporta dos valoraciones:

1. La evaluación del trabajo realizado por parte de la profesora tutora del trabajo, cuya calificación supondrá el 40% de la nota final y podrá situarse en una escala de 0 a 10. Esta evaluación contemplará los siguientes aspectos:

- El análisis y valoración de las actividades realizadas a través del e-portfolio del estudiante y de la capacidad de planificación y cumplimiento con el cronograma previsto.
- La evaluación de los 4 informes parciales (que necesariamente deberá ser positiva en cada uno de ellos para poder continuar con el siguiente).
- La evaluación del informe científico final, que compenderá los apartados

requeridos en este tipo de informes y que se corresponde con el mayor peso en la valoración del trabajo.

- La participación e interacción a lo largo de la realización del trabajo.

2. La presentación y defensa oral del trabajo ante un tribunal de tres profesores, cuyo peso en la calificación final será del 60% y podrá situarse en una escala de 0 a 10.

#### Criterios para la evaluación final del trabajo

- Interés del trabajo, en su conjunto.
- Oportunidad, relevancia y actualidad de la bibliografía consultada.
- Coherencia, claridad y precisión de los objetivos e hipótesis planteados.
- Solidez y rigor del marco teórico y de análisis.
- Pertinencia de las hipótesis planteadas.
- Adecuación, justificación y legitimación del diseño y desarrollo del estudio desde el punto de vista metodológico.
- Claridad formal y expositiva.
- Coherencia global del proyecto, tanto en su presentación escrita como en su defensa presencial o en línea.
- Ajuste a normas éticas para la realización de trabajos científicos.

### 13.COLABORADORES DOCENTES

Véase equipo docente.