23-24

GUÍA DE ESTUDIO PÚBLICA

TFM - RECURSOS PERSONALES Y PSICOSOCIALES RELEVANTES PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO PLAN 2016

CÓDIGO 22206615

UNED

23-24

TFM - RECURSOS PERSONALES Y PSICOSOCIALES RELEVANTES PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO PLAN 2016

CÓDIGO 22206615

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
IGUALDAD DE GÉNERO

Nombre de la asignatura	TFM - RECURSOS PERSONALES Y PSICOSOCIALES RELEVANTES PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y PSICOLÓGICO PLAN 2016
Código	22206615
Curso académico	2023/2024
Título en que se imparte	MÁSTER UNIVERSITARIO EN INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA (PLAN 2016)
Tipo	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
Nº ETCS	25
Horas	625
Periodo	ANUAL
Idiomas en que se imparte	CASTELLANO

PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

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.

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.

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.

REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA ASIGNATURA

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 de Investigación Avanzados” o “Análisis de datos y modelos estadísticos”.

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, 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.

EQUIPO DOCENTE

Nombre y Apellidos	ANA MARIA PEREZ GARCIA (Coordinador de asignatura)
Correo Electrónico	aperez@psi.uned.es
Teléfono	
Facultad	
Departamento	

COLABORADORES DOCENTES EXTERNOS

Nombre y Apellidos	DATOS NO DISPONIBLES POR OBSOLESCENCIA
Correo Electrónico	

HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE

La profesora tutorizará y hará un seguimiento continuado del trabajo de investigación. Para contactar con ella puede utilizar, además de los foros del curso virtual, el teléfono y correo electrónico (preferiblemente este medio) que se detallan a continuación:

Prof. Ana M. Pérez García

•Despacho: 2.51
•Miércoles y jueves, de 10:30 a 14:00 y de 15:30 a 18:00
•Tf. 91.398.6255
•Correo-e: aperez@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

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.

CONTENIDOS

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.

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.

Para dar respuesta a las cuestiones e intereses planteados en las dos líneas recogidas en esta guía, 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.

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 y noticias.

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: Si

Descripción

Una vez finalizado el trabajo, se presenta ante el tribunal evaluador de forma presencial.

Criterios de evaluación

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

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

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?

La calificación final se obtiene a partir del trabajo escrito, de la presentación oral, y de la defensa del mismo, respondiendo a las preguntas de la comisión evaluadora.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

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

1. Bermúdez, J. (2011). Personalidad, procesos psicosociales y conducta de salud. En J. Bermúdez, A.M. Pérez-García, J.A. Ruiz, P. Sanjuán y B. Rueda (Eds.). *Psicología de la Personalidad* (pp. 701-746). Madrid: UNED.

2. Bermúdez, J. y Contreras, A. (2008). Predictores psicosociales del consumo de tabaco en adolescentes: Extensiones de la teoría de la conducta planificada. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 13*, 175-186.

3. Carver, C.S. y Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology, 61*, 679-704.

4. Conner, M., y Armitage, C.J. (1998). Extendingthe Theory of Planned Behavior: A reviewand avenues for future research. *Journal of Applied Social Psychology, 28*, 1429-1464.

5. Friedman, H.S. y Kern, M.L. (2014). Personality, well-being, and health. *Annual Review of Psychology, 65*, 719-742.

6. Miller, G., Chen, E. y Cole, S.W. (2009). Health Psychology: Developing biologically plausible models linking the social world and physical health. *Annual Review of Psychology, 60*, 501-524.

7. Pérez-García, A. M. (2011). Personalidad y enfermedad. En J. Bermúdez, A.M. Pérez-García, J.A. Ruiz, P. Sanjuán y B. Rueda (Eds.), *Psicología de la Personalidad* (pp. 635-700). Madrid: UNED.

8. Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review, 57*, 1-29.

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, instrumentos para la medición de las variables de la investigación y los recursos habilitados en el curso virtual, se facilitará al alumno apoyo para familiaizarse con los análisis de datos necesarios para la elaboración del informe de investigación, a defender públicamente como tarea final del curso.

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.