Escuela de Doctorado
y Estudios de Posgrado
Universidad de La Laguna

Escuela de Doctorado y Estudios de Posgrado

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA :

Intervención psicológica en bienestar personal
(2020 - 2021)

1. Datos descriptivos de la asignatura

Asignatura: Intervención psicológica en bienestar personal	Código: 315690904

- Centro: **Escuela de Doctorado y Estudios de Postgrado**
- Lugar de impartición: **Facultad de Psicología y Logopedia**
- Titulación: **Máster Universitario en Psicología General Sanitaria**
- Plan de Estudios: **2014 (Publicado en 2014-07-31)**
- Rama de conocimiento: **Ciencias de la Salud**
- Itinerario / Intensificación:
- Departamento/s:
  Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología
- Área/s de conocimiento:
  Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos
- Curso: **1**
- Carácter: **Optativa**
- Duración: **Primer cuatrimestre**
- Créditos ECTS: **3,0**
- Modalidad de impartición: **Presencial**
- Horario: **Enlace al horario**
- Dirección web de la asignatura: **http://www.campusvirtual.ull.es**
- Idioma: **Castellano e Inglés**

2. Requisitos para cursar la asignatura

Ninguno

3. Profesorado que imparte la asignatura

Profesor/a Coordinador/a: **MONICA CARBALLEIRA ABELLA**

- Grupo: **Grupo 1**

General
- Nombre: **MONICA**
- Apellido: **CARBALLEIRA ABELLA**
- Departamento: **Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología**
- Área de conocimiento: **Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos**

Contacto
- Teléfono 1: **922317278**
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **mabella@ull.es**
- Correo alternativo: **mabella@ull.edu.es**
- Web: **http://www.campusvirtual.ull.es**

Tutorías primer cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	09:30	12:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A1-02
Todo el cuatrimestre		Jueves	09:30	12:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A1-02

Observaciones:

Tutorías segundo cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	09:30	12:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A1-02
Todo el cuatrimestre		Jueves	09:30	12:30	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A1-02

Observaciones:

Profesor/a: **MARISELA LOPEZ CURBELO**

- Grupo: **Grupo 1**

General
- Nombre: **MARISELA**
- Apellido: **LOPEZ CURBELO**
- Departamento: **Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología**
- Área de conocimiento: **Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos**

Contacto
- Teléfono 1: **922317932**
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **marlocur@ull.es**
- Correo alternativo:
- Web: **http://www.campusvirtual.ull.es**

Tutorías primer cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	09:30	12:30	Aulario de Guajara - GU.1E	A1-13
Todo el cuatrimestre		Jueves	09:30	12:30	Aulario de Guajara - GU.1E	A1-13

Observaciones:

Tutorías segundo cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	09:30	12:30	Aulario de Guajara - GU.1E	A1-13
Todo el cuatrimestre		Jueves	09:30	12:30	Aulario de Guajara - GU.1E	A1-13

Observaciones:

Profesor/a: ROSARIO JOSEFA MARRERO QUEVEDO

- Grupo: **Grupo 1**

General
- Nombre: **ROSARIO JOSEFA**
- Apellido: **MARRERO QUEVEDO**
- Departamento: **Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología**
- Área de conocimiento: **Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos**

Contacto
- Teléfono 1: **922317279**
- Teléfono 2:
- Correo electrónico: **rmarrero@ull.es**
- Correo alternativo:
- Web: **http://www.campusvirtual.ull.es**

Tutorías primer cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	11:00	13:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A1-03
Todo el cuatrimestre		Jueves	10:00	14:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A1-03

Observaciones:

Tutorías segundo cuatrimestre:

Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Todo el cuatrimestre		Lunes	11:00	13:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A1-03
Todo el cuatrimestre		Jueves	10:00	14:00	Facultad de Psicología y Logopedia - Edificio departamental - GU.1D	A1-03

Observaciones:

4. Contextualización de la asignatura en el plan de estudio

Bloque formativo al que pertenece la asignatura: **Básico**
Perfil profesional: **Psicología Sanitaria**

5. Competencias

Competencias Específicas

CE16 - Conocer en profundidad los distintos modelos de evaluación e intervención en el campo de la Psicología General Sanitaria,así como las técnicas y procedimientos que de ellos se derivan para el abordaje de los trastornos del comportamiento y los factores
psicológicos asociados con los problemas de salud.
CE18 - Diseñar, desarrollar y en su caso supervisar y evaluar planes y programas de intervención psicológica, en función de la evaluación psicológica y de las variables individuales y sociales concurrentes en cada caso.

Competencias Generales

CG3 - Conocer los determinantes definitorios de la actuación psicológica sanitaria en sus diferentes niveles de evaluación, diagnóstico o intervención
CG5 - Identificar las diferentes tipologías de interrelaciones entre los factores biológicos, psicológicos y sociales que están implicados en la planificación de la intervención psicológica

Competencias Básicas

CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación
CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades
CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

6. Contenidos de la asignatura

Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura

BLOQUE I. Psicología Positiva y Salud (Rosario J. Marrero Quevedo)

BLOQUE II. Conceptualización y evaluación del bienestar (Rosario J. Marrero Quevedo)
i. Bienestar Subjetivo
ii. La Felicidad
iii. El papel de las emociones
iv. Bienestar Psicológico

v. Fortalezas personales: Vitalidad y persistencia

BLOQUE III. Perspectivas positivas en el desarrollo de la conducta humana (Rosario J. Marrero Quevedo)
i. Modelos de salud positiva

BLOQUE IV. Intervenciones Positivas (Rosario J. Marrero Quevedo)
i. Modelos Generales de Intervención
ii. Componentes Específicos de la Intervención

BLOQUE V. Bienestar e Inteligencia emocional (Marisela López Curbelo)
i. Conceptualización de Inteligencia emocional
ii. Inteligencia emocional como recurso personal
iii. Vínculos entre inteligencia emocional y bienestar

BLOQUE VI. Aplicaciones prácticas de la Psicología Positiva (Mónica Carballeira Abella)
i. Calidad de Vida y Bienestar Personal
ii. Bienestar y salud a nivel social y organizacional

BLOQUE VII. Propuestas de intervención positiva.- práctica (Rosario J. Marrero Quevedo/Nélida Álvarez)

Actividades a desarrollar en otro idioma

Se realizarán actividades en inglés:
- Lecturas recomendadas como material bibliográfico para desarrollar el proyecto de intervención en psicología positiva.
- Material audiovisual en inglés de documentales sobre la materia.
- Información en inglés en power-point.
Nota: aparecen las referencias en el apartado de bibliografía y otros recursos

7. Metodología y volumen de trabajo del estudiante

Descripción

Los contenidos teóricos se impartirán empleando una metodología expositiva e interactiva. Las clases prácticas se desarrollarán a través de dinámicas de grupo, con ejercicios aplicados monitorizadas por las docentes. Los contenidos de la materia teórica, así como los distintos ejercicios prácticos, se complementarán con seminarios en los que se utilizarán lecturas de textos y recursos en línea. Las tutorías académico formativas permitirán al alumnado ahondar en el temario de manera más individualizada con las docentes. Si la presencialidad no fuese viable debido a problemas sanitarios, se mantendrá la misma metodología pero impartiendo las clases de forma telemática a través de google meet.

Actividades formativas en créditos ECTS, su metodología de enseñanza-aprendizaje y su relación con las competencias que debe adquirir el estudiante

Actividades formativas	Horas presenciales	Horas de trabajo autónomo	Total horas	Relación con competencias

Clases teóricas	12,00	0,00	12,0	[CB10], [CB9], [CB8], [CB7], [CB6], [CG5], [CG3], [CE18], [CE16]
Clases prácticas (aula / sala de demostraciones / prácticas laboratorio)	6,00	0,00	6,0	[CB10], [CB9], [CB8], [CB7], [CB6], [CG5], [CG3], [CE18], [CE16]
Realización de seminarios u otras actividades complementarias	3,00	0,00	3,0	[CB10], [CB9], [CB8], [CB7], [CB6], [CG5], [CG3], [CE18], [CE16]
Estudio/preparación de clases teóricas	0,00	25,00	25,0	[CB10], [CB9], [CB8], [CB7], [CB6], [CG5], [CG3], [CE18], [CE16]
Estudio/preparación de clases prácticas	0,00	20,00	20,0	[CB10], [CB9], [CB8], [CB7], [CB6], [CG5], [CG3], [CE18], [CE16]
Realización de exámenes	1,00	0,00	1,0	[CB10], [CB9], [CB8], [CB7], [CB6], [CG5], [CG3], [CE18], [CE16]
Asistencia a tutorías	8,00	0,00	8,0	[CB10], [CB9], [CB8], [CB7], [CB6], [CG5], [CG3], [CE18], [CE16]
Total horas	30,00	45,00	75,00	
		Total ECTS	3,00	

8. Bibliografía / Recursos

Bibliografía Básica

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., y Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies.
BMC Public Health, 13,
119.

- Friedman, H. S., y Kern, M. L. (2014). Personality, Well-Being, and Health.
Annual Review of Psychology, 65,
719-742.

- Mireta, B. et al. (2015).The state of the art on European well-being research within the area of mental health.
International Journal of Clinical and Health Psychology, 15,
171-179.

- Vázquez, C., Hervás, G. y Ho, S.M.Y. (2006). Intervenciones clínicas basadas en la Psicología Positiva: Fundamentos y aplicaciones.
Psicología Conductual, 14,
401-432.

Bibliografía Complementaria

- Carr, A. (2004). Positive Psychology: The science of happiness and human strengths. Nueva York: Brunner-Routledge.

- Casado, C. (2009). Entrenamiento emocional en el trabajo. Madrid: Pozuelo de Alarcón.

- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M., y Oishi, S. (2014). Why People Are in a Generally Good Mood.
Personality and Social Psychology Review, 19,
235-256.

- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build.
Advances in Experimental Social Psychology, 47,
1-53.

- Linley, P.A. y Joseph, S. (2004).
Positive Psychology in Practice.
Nueva Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

- Mestre, J. y Fernández Berrocal, M. (2007).
Manual de inteligencia emocional.
Madrid: Pirámide.

- Pérez-Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: magia simpática.
Papeles del Psicólogo, 33,
183-201.

- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-Being.
Journal of Personality and Social Psychology, 57,
1069-1081.

- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice.
Psychotherapy and Psychosomatics, 83,
10-28.

- Seligman, M. E. P. (2003).
La auténtica felicidad.
Barcelona: Vergara.

- Vacharkulksemsuk, T., y Fredrickson, B. L. (2013). Looking back and glimpsing forward: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions as applied to organizations.
Advances in Positive Organizational Psychology, 1,
45-60

- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008).
La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva.
Madrid: Alianza Editorial.

- Vazquéz, C., Torres, G. H., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva.
Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 5,
15-28.

Otros Recursos

Se usarán recursos on-line para determinados conceptos o localización de materiales de evaluación:
- Concepto de Psicología Positiva: https://www.youtube.com/watch?v=tc2tksNg5Ls
- Fluir: https://www.youtube.com/watch?v=BYpFp5GgBtI
- Emociones positivas: https://www.youtube.com/watch?v=wO9ylmeGfBU
- Sociedad Española de Psicología Positiva: enlaces a otras páginas de interés: http://www.sepsicologiapositiva.es/
- World Database of Happiness: http://www1.eur.nl/fsw/happiness/

9. Sistema de evaluación y calificación

Descripción

La evaluación de la asignatura se rige por el Reglamento de Evaluación y Calificación de la Universidad de la Laguna (BOC del 19 de enero de 2016), o el que la universidad tenga vigente, además de por lo establecido en la Memoria de Verificación inicial o posteriores modificaciones.

La asignatura tendrá dos formatos de evaluación: continua y alternativa.

La EVALUACIÓN CONTINUA se distribuye en tres tipos de actividades, cada una con un peso en la nota final:

1. La asistencia a clase (al menos al 80% de las sesiones) y la participación activa del alumnado a través de la realización de diferentes tareas formativas (20% de la nota).
2. La realización de un trabajo o proyecto de intervención en Psicología Positiva (40% de la nota).
3. Una prueba objetiva final, que se llevará a cabo en cualquiera de las convocatorias oficiales y que consistirá en un examen de los contenidos teórico-prácticos con 25 preguntas con formato tipo test (V o F) y 4 preguntas microtema (40% de la nota).
El alumnado que no supere la materia por evaluación continua tras el promedio de los distintos apartados (5 sobre 10), tendrá que acudir a cualquiera de las siguientes convocatorias.

La EVALUACIÓN ALTERNATIVA, para el caso en que el alumnado no opte por la evaluación continua, constará de dos partes: una prueba objetiva de los contenidos teórico-prácticos con 25 preguntas con formato tipo test (V o F) y 4 preguntas microtema (60% de la nota) y la elaboración de un trabajo o proyecto de intervención en Psicología Positiva (40%) que será entregado en el día de la convocatoria.

En cualquiera de las dos modalidades se considerará la materia aprobada con la obtención de una calificación final de 5 sobre 10, tras hacer los promedios pertinentes.

Estrategia Evaluativa

Tipo de prueba	Competencias	Criterios	Ponderación
Pruebas objetivas	[CB10], [CB9], [CB8], [CB7], [CB6], [CG5], [CG3], [CE18], [CE16]	Examen de los contenidos teóricos-prácticos con 25 preguntas con formato tipo test y 4 preguntas microtema	40,00 %
Trabajos y proyectos	[CB10], [CB9], [CB8], [CB7], [CB6], [CG5], [CG3], [CE18], [CE16]	Trabajo y exposición del proyecto de intervención en Psicología Positiva	40,00 %
Pruebas de ejecuciones de tareas reales y/o simuladas	[CG5], [CG3], [CE18], [CE16]	Participación activa del alumnado en tareas del aula	20,00 %

10. Resultados de Aprendizaje

- Comprender el carácter multideterminante del comportamiento humano en relación con la salud y el bienestar.
- Saber valorar e integrar la implicación de los diferentes constructos elaborados en el marco de la Psicología Positiva.
- Saber aplicar las distintas técnicas de intervención clínica y de promoción de la salud aplicadas a ámbitos tanto de bienestar y desarrollo personal como social y organizacional.

11. Cronograma / calendario de la asignatura

Descripción

*La distribución de los temas por semana es orientativo, puede sufrir cambios según las necesidades de organización docente.

Primer cuatrimestre

Semana	Temas	Actividades de enseñanza aprendizaje	Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo autónomo	Total
Semana 1:	Octubre Temas 1 y 2	MAGISTRAL+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO	4.30	7.25	11.55
Semana 2:	Octubre Tema 3 y 4	MAGISTRAL+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO+TUTORÍA ACADÉMICO FORMATIVA	5.30	7.25	12.55
Semana 3:	Octubre Tema 5	MAGISTRAL+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO	4.30	7.25	11.55
Semana 4:	Noviembre Tema 5	MAGISTRAL+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO+TUTORÍA ACADÉMICO FORMATIVA	5.30	7.25	12.55
Semana 5:	Noviembre Tema 6	MAGISTRAL+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO	4.30	7.25	11.55
Semana 6:	Noviembre Tema 7	MAGISTRAL+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO+TUTORÍA ACADÉMICO FORMATIVA	5.30	7.25	12.55
Semana 15 a 17:	Evaluación		1.20	1.50	2.70
		Total	30.00	45.00	75.00