

Escuela de Doctorado y Estudios de Posgrado

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA :

**Intervención psicológica en bienestar personal
(2022 - 2023)**

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: Las tutorías deberán ser solicitadas previamente por correo electrónico.

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: Las tutorías deberán ser solicitadas previamente por correo electrónico.

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. Determinantes del Bienestar Personal (Mónica Carballeira Abella)

- i. Variables Demográficas
- ii. Personalidad
- iii. Estrategias de Afrontamiento
- iv. Apoyo Social

BLOQUE VI. Aplicaciones prácticas de la Psicología Positiva (Mónica Carballeira Abella)

- i. Estrategias profesionales de intervención positiva.
- ii. Intervenciones en calidad de vida y bienestar personal.
- ii. Bienestar y salud a nivel social y organizacional

BLOQUE VII. Bienestar e Inteligencia emocional (Mónica Carballeira Abella)

- i. Conceptualización de Inteligencia emocional
- ii. Inteligencia emocional como recurso personal
- iii. Vínculos entre inteligencia emocional y bienestar

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.

7. Metodología y volumen de trabajo del estudiante

Modelo de Enseñanza Centrada en el Alumnado

Aplica el Modelo de Enseñanza Centrada en el Alumnado (MECA - ULL)

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.

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]
Asistencia a tutorías	9,00	0,00	9,0	[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

- Friedman, H. S., y Kern, M. L. (2014). Personality, Well-Being, and Health. *Annual Review of Psychology*, 65, 719-742.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*, 21(1), 357-390.
- 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

- Akhtar, S., y Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122.
- 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.
- 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.
- Koydemir, S., Sökmez, A. B., y Schütz, A. (2021). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1145-1185.
- Linley, P.A. y Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Nueva Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., y Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.
- Mestre, J. y Fernández Berrocal, M. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M., y Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1-17.
- Pérez-Álvarez, M. (2012). La psicología positiva: magia simpática. *Papeles del Psicólogo*, 33, 183-201.
- 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.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- 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.

Otros Recursos

Se usarán recursos en línea para la explicación de 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 del 21 de junio de 2022, 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: evaluación continua y evaluación única.

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

1. La asistencia obligatoria al 80% de las clases y la realización de trabajos o ejercicios semanales (15% de la nota). Consta de 5 trabajos de clase que se valorarán con una puntuación máxima de 0.3 cada uno. Teniendo que presentar al menos dos de los mismos.
2. La realización de un proyecto de intervención en Psicología Positiva (35% de la nota) que se entregará la séptima semana de clase. Debe obtenerse, al menos 1.75 (sobre 3.5).
3. Una prueba objetiva final que se llevará a cabo en la séptima semana del cuatrimestre y que consistirá en un examen de los contenidos teórico-prácticos con 25 preguntas con formato de prueba objetiva (50% de la nota). Debe obtenerse, al menos un 2.5 (sobre 5).

La superación de la materia por evaluación continua, requiere que el alumnado obtenga, al menos un 5 sobre 10, tras el sumatorio de los tres tipos de actividades. Esta evaluación continua se mantendrá únicamente para la primera convocatoria de examen.

En el momento en que el alumnado se presente a actividades que supongan un 50% de la evaluación continua se agotará este tipo de evaluación. De modo que si no superara estas actividades o no realizara alguna de los tres tipos de actividades de la materia, tendría una calificación de SUSPENSO en la primera convocatoria.

La EVALUACIÓN ÚNICA, para el caso en que el alumnado no opte por la evaluación continua, constará de dos partes:

1. Una prueba objetiva de los contenidos teórico-prácticos con 25 preguntas con formato de prueba objetiva (60% de la nota)
2. La presentación de un proyecto de intervención en Psicología Positiva (40%) que será entregado en el día de la convocatoria del examen.

El alumnado tiene que comunicar al coordinador de la asignatura que se acoge a la evaluación única en el plazo de un mes a partir del inicio del cuatrimestre, mediante el procedimiento habilitado en el aula virtual.

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]	Evaluación única: Examen de los contenidos teóricos-prácticos con 25 preguntas con formato prueba objetiva (65%). Evaluación continua: Examen de los contenidos teóricos-prácticos con 25 preguntas con formato prueba objetiva (50%).	65,00 %

Trabajos y proyectos	[CB10], [CB9], [CB8], [CB7], [CB6], [CG5], [CG3], [CE18], [CE16]	Evaluación única: Trabajo y exposición del proyecto de intervención en Psicología Positiva (35%) Evaluación continua: Trabajo y exposición del proyecto de intervención en Psicología Positiva (35%) Presentación de trabajos de clase semanales (15%)	35,00 %
----------------------	--	--	---------

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:	Septiembre Bloque I, II y V	CLASE TEÓRICA+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO	4.50	7.30	11.80
Semana 2:	Octubre Bloque II y V	CLASE TEÓRICA+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO	4.70	7.30	12.00
Semana 3:	Octubre Bloque III y VI	CLASE TEÓRICA+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO+TUTORÍA ACADÉMICO FORMATIVA	4.70	7.40	12.10
Semana 4:	Octubre Bloque IV y VI	CLASE TEÓRICA+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO	4.70	7.30	12.00
Semana 5:	Octubre Bloque IV y VI	CLASE TEÓRICA+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO	4.70	7.30	12.00
Semana 6:	Noviembre Bloque IV VII	CLASE TEÓRICA+PRÁCTICA+ACTIVIDAD DE CURSO+TUTORÍA ACADÉMICO FORMATIVA	4.70	7.40	12.10

Semana 7:	Evaluación continua	Prueba objetiva	1.00	0.00	1.00
Semana 16 a 18:	Revisión temario de Evaluación	EVALUACIÓN	1.00	1.00	2.00
Total			30.00	45.00	75.00