



Guía Docente				
Datos Identificativos				2011/12
Asignatura (*)	Benestar psicológico		Código	652438015
Titulación	MESTRADO UNIVERSITARIO EN PSICOLOXÍA APLICADA			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Mestrado Oficial	2º cuatrimestre	Primeiro	Obrigatoria	3
Idioma	Castelán			
Prerrequisitos				
Departamento	Psicología Evolutiva e da Educación			
Coordinación	Gonzalez Cabanach, Ramon	Correo electrónico	r.cabanach@udc.es	
Profesorado	Amor García, Angeles	Correo electrónico	angeles.amor@udc.es	
	Gonzalez Cabanach, Ramon		r.cabanach@udc.es	
	Piñeiro Aguin, Isabel		isabel.pineiro.aguin@udc.es	
Web				
Descrición xeral				

Competencias da titulación	
Código	Competencias da titulación
A12	Adquirir un coñecemento teórico básico sobre o estado da arte nas diferentes áreas implicadas na psicología aplicada.
B1	Capacidade de análise e síntese.
B2	Capacidade de organización e planificación.
B3	Traballo en equipo.
B6	Razoamento crítico.
B8	Aprendizaxe autónoma.
B12	Toma de decisións.
C4	Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común.
C6	Valorar críticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben afrontarse.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.
C8	Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.

Resultados da aprendizaxe			
Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)		Competencias da titulación	
Adquirir un conocimiento teórico básico sobre el estado de los estudios en las diferentes áreas implicadas en la psicología aplicada	A12		
Capacidad de análisis y síntesis		BI1	
Capacidad de organización y planificación		BI2	
Trabajo en equipo		BI3	
Razonamiento crítico		BI6	
Aprendizaje autónomo		BI8	
Toma de decisiones		BI12	
Desenvolverse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común			CM4
Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas que deben afrontarse			CM6
Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida			CM7



Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad			CM8
--	--	--	-----

Contidos	
Temas	Subtemas
1. Bienestar emocional o subjetivo	1.1. La calidad de vida. 1.2. Calidad de vida y bienestar subjetivo. 1.3. El bienestar psicológico.
2. Bienestar psicológico	2.1. Caracterización del bienestar psicológico. 2.2. Dimensiones del bienestar psicológico.
3. Dimensiones del bienestar psicológico	3.1. Caracterización de las dimensiones del bienestar psicológico. 3.2. La autoaceptación. 3.3. La autorregulación. 3.4. La autonomía. 3.5. Las relaciones sociales. 3.6. Las metas personales. 3.7. El crecimiento personal.
4. Evaluación del bienestar psicológico	4.1. La evaluación de la satisfacción con la vida. 4.2. La evaluación del bienestar psicológico: los trabajos de Ryff. 4.3. La evaluación del bienestar psicológico: las revisiones actuales del cuestionario de Ryff
5. La mejora del bienestar psicológico	5.1. La intervención psicológica en el bienestar psicológico. 5.2. La intervención psicológica en las dimensiones del bienestar psicológico. 5.3. Manejo y mejora del bienestar psicológico

Planificación			
Metodoloxías / probas	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Discusión dirixida	2	4	6
Estudo de casos	3	6	9
Sesión maxistral	5	0	5
Solución de problemas	5	15	20
Traballos tutelados	0	27	27
Proba mixta	3	0	3
Atención personalizada	5	0	5

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Discusión dirixida	Planteamiento de diferentes cuestiones acerca de los principales contenidos desarrollados en el programa. Se solicitará un debate sobre ellas, finalizándose con una síntesis de las principales ideas surgidas en él.
Estudo de casos	Planteamiento de una serie de cuestiones reales o de supuestos prácticos sobre la problemática del bienestar, su evaluación y mejora.
Sesión maxistral	Exposición oral sintética de los principales contenidos del programa, apoyada en la documentación previamente entregada a los estudiantes
Solución de problemas	Planteamiento de problemas a resolver sobre las principales temáticas del programa.
Traballos tutelados	
Proba mixta	Evaluación teórica de la materia (temario). Realización de prueba objetiva.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición



Solución de problemas Traballos tutelados	En la solución de problemas se tendrá un especial seguimiento de la labor de análisis, evaluación y resolución de los problemas teórico-prácticos planteados.
--	---

Avaliación		
Metodoloxías	Descrición	Cualificación
Discusión dirixida	Se valorará la participación crítica y razonada en las clases teóricas y prácticas, en las que los alumnos aporten soluciones a los casos planteados amparándose en las diferentes teorías y modelos que estudian el bienestar psicológico	40
Traballos tutelados	Los alumnos tendrán que trabajar en la elaboración de actividades que, teniendo como base los conocimientos previamente adquiridos en el desarrollo de la asignatura, tengan como fin último medir, analizar o mejorar, el bienestar psicológico de las personas	30
Proba mixta	Se evaluará la parte teórica de la materia a través de una prueba objetiva, así como las actitudes mostradas por los alumnos en relación al aprendizaje de la asignatura	30

Observacións avaliación

Fontes de información



Bibliografía básica	<ul style="list-style-type: none"> - Díaz, D.; Rodríguez-Carvajal, R.; Blanco, A., Moreno-Jiménez, B.; Gallardo, I.; Valle, C., y van Die (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. <i>Psicothema</i>, 18, 572-577 - Castellón, A. y Romero, V. (2004). Autopercepción de la calidad de vida. . <i>Revista Multidisciplinar de Gerontología</i>, 14 (3), 131-137 - Casas, F. y Aymerich, M. (2005). Calidad de vida en las personas mayores. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dir.) <i>Gerontología</i>. Madrid: Pearson - Lehr, U. (2004). Calidad de vida, satisfacción con la vida, envejecimiento satisfactorio y bienestar subjetivo. <i>Revista Española de Geriátría y Gerontología</i>, 39, 3, 2-7 - Schallock, R.L. y Verdugo, M.A. (2002). <i>Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales</i>. Madrid: Alianza - Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. En D. Kahneman y E. Diener (Eds.) <i>Well-being: the foundations of hedonic psychology</i>. . N. York: Russell Sage Foundation - Hernández, P. (2005). <i>Educación del pensamiento y de las emociones</i>. Madrid: Tafor/Narcea - Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. <i>Psicothema</i>, 17, 4, 582-589 - Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. <i>Intervención Psicosocial</i>, 3, 67-113 - Cabañero, M.J.; Richard, M.; Cabrero, J.; Orts, M.I.; Reig, A., y Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de una escala de satisfacción con la vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. <i>Psicothema</i>, 16, 448-455 - Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 57, 1069-1081 - Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health?. <i>Psychological Health</i>, 12, 769-781 - Argyle, M. (1992). <i>La psicología de la felicidad</i>. Madrid: Alianza - Tomás, J.M.; Meléndrez, J.C., y Navarro, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. <i>Psicothema</i>, 20 (2), 304-310 - Lawton, M.P. (1991). Multidimensional view of quality of life in frail elders. En J. Birren (Ed.) <i>The concept and measurement of quality of life in the frail elderly</i>. San Diego: Academic Press - Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. <i>Annual Review of Psychology</i>, 52, 141-166 - Keyes, C.; Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 82, 1007-1022
Bibliografía complementaria	

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

Observacións

(*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías