



Guía Docente

Datos Identificativos				
Asignatura (*)			Código	
Benestar psicológico			652438015	
Titulación				
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Mestrado Oficial	2º cuatrimestre	Primeiro	Obrigatoria	3
Idioma	Castelán			
Prerrequisitos				
Departamento	Psicoloxía Evolutiva e da Educación			
Coordinación	Piñeiro Aguín, Isabel	Correo electrónico	isabel.pineiro.aguin@udc.es	
Profesorado	Piñeiro Aguín, Isabel	Correo electrónico	isabel.pineiro.aguin@udc.es	
Web				
Descrición xeral				

Competencias da titulación

Código	Competencias da titulación

Resultados da aprendizaxe

Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)	Competencias da titulación		
Adquirir un coñecemento teórico básico sobre o estado dos estudos nas diferentes áreas implicadas na psicología aplicada	AI12		
Capacidade de análise e síntese		BI1	
Capacidade de organización e planificación		BI2	
Traballo en equipo		BI3	
Razonamento crítico		BI6	
Aprendizaxe autónomo		BI8	
Toma de decisións		BI12	
Desenvolverse para o exercicio de unha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións basadas no coñecemento e orientadas ao ben común			CM4
Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas que deben afrontarse			CM6
Asumir como profesional e cidadano a importancia do aprendizaxe a lo largo de la vida			CM7
Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade			CM8

Contidos

Temas	Subtemas
1. Bienestar subjetivo	1.1. La calidad de vida. 1.2. Calidad de vida y bienestar subjetivo. 1.3. La satisfacción con la vida 1.4. Evaluación de la satisfacción con la vida
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 del bienestar psicológico: los trabajos de Ryff. 4.2. 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
Análise de fontes documentais	4	6	10
Discusión dirixida	6	6	12
Sesión maxistral	10	0	10
Proba obxectiva	1	10	11
Traballos tutelados	6	15	21
Recensión bilbiográfica	0	6	6
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
Análise de fontes documentais	Análisis y discusión de las ideas principales que se presentan a través de la bibliografía básica, así como búsqueda de nueva bibliografía que justifique o cuestione las investigaciones anteriores, haciendo especial mención a las diferencias metodológicas entre las investigaciones.
Discusión dirixida	Planteamiento de una serie de cuestiones reales o de supuestos prácticos sobre la problemática del bienestar, su evaluación y mejora.
Sesión maxistral	Exposición oral de los principales contenidos del programa, apoyada en la documentación previamente entregada a los estudiantes
Proba obxectiva	Evaluación de los contenidos teóricos del programa.
Traballos tutelados	Elaboración de trabajos destinados a promover la intervención y mejora del bienestar psicológico de las personas.
Recensión bilbiográfica	Trabajo de recensión sobre la bibliografía básica de la asignatura, que exclusivamente tendrán que desarrollar aquellos alumnos que por causas justificadas no puedan acceder a la mayor parte de las sesiones presenciais

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Proba obxectiva Traballos tutelados Recensión bilbiográfica Análise de fontes documentais	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
Proba obxectiva	Evaluación objetiva de los contenidos teóricos de la asignatura	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	40
Recensión bilbiográfica	Exclusiva para aquellos alumnos que por causa justificada no puedan asistir a las clases presenciais. Se hará una recensión bibliográfica de las fuentes señaladas por la profesora en cada caso concreto	20
Análise de fontes documentais	Se valorará el análisis crítico sobre la bibliografía planteada	10



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	10
Sesión maxistral	Exposición oral de los aspectos más importantes de la materia	0

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 Geriatría 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