



| Guía Docente          |   |                    |   |
|-----------------------|---|--------------------|---|
| Datos Identificativos |   |                    | 2015/16   |
| Asignatura (*)        | Benestar psicológico                              | Código             | 652438015   |
| Titulación            | Mestrado Universitario en Psicoloxía Aplicada     |                    |   |
| Descriptores          |   |                    |   |
| Ciclo                 | Período   | Curso              | Tipo  |
| Mestrado Oficial      | 2º cuatrimestre                                   | Primeiro           | Obrigatoria   |
| Idioma                | Castelán  |                    |   |
| Modalidade docente    | Presencial  |                    |   |
| Prerrequisitos        |   |                    |   |
| Departamento          | Psicoloxía Evolutiva e da Educación               |                    |   |
| Coordinación          | Piñeiro Aguin, Isabel                             | Correo electrónico | isabel.pineiro.aguin@udc.es                                   |
| Profesorado           | Freire Rodríguez, Carlos<br>Piñeiro Aguin, Isabel | Correo electrónico | carlos.freire.rodriguez@udc.es<br>isabel.pineiro.aguin@udc.es |
| Web                   |   |                    |   |
| Descripción xeral     |   |                    |   |

| Competencias do título |  |
|------------------------|--|
| Código                 | Competencias do título   |
| A12                    | Adquirir un coñecemento teórico básico sobre o estado da arte nas diferentes áreas implicadas na psicoloxía aplicada.  |
| B1                     | Capacidade de análise e síntese.   |
| B2                     | Capacidade de organización e planificación.  |
| B3                     | Traballo en equipo.  |
| B6                     | Razonamento crítico.   |
| B8                     | Aprendizaxe autónoma.  |
| B12                    | Toma de decisións.   |
| C4                     | Desenvolverse para o ejercicio 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 enfrentarse.  |
| C7                     | Asumir como profesional e ciudadán 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  |                        |     |
|--|------------------------|-----|
| Resultados de aprendizaxe  | Competencias do título |     |
| Adquirir un conocimiento teórico básico sobre el estado de los estudios en las diferentes áreas implicadas en la psicología aplicada   | AI12                   |     |
| 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. CALIDADE DE VIDA E BENESTAR   | 1.1. Introducción<br>1.2 Calidade de Vida<br>1.3. A Calidad de Vida ao longo do Ciclo Vital (personas maiores e xóvenes)<br>1.4. A medida da Calidade de Vida<br>1.5. Benestar  |
| 2. BENESTAR SUBXETIVO e BENESTAR PSICOLÓXICO.<br>BENESTAR PSICOLÓXICO NAS PERSOAS MAIORES. | 2.1. BENESTAR SUBXETIVO<br>2.1.1. A medida do Benestar Subxetivo.<br>2.2. BENESTAR PSICOLÓXICO<br>2.2.1. As dimensíons do Benestar Psicolóxico<br>2.2.2. A medida do Benestar Psicolóxico<br>2.2.3. Determinantes do Benestar Psicolóxico   |
| 3. A AUTOACEPTACIÓN. AS RELACIÓNIS POSITIVAS COS DEMAIS.                                   | 3.1. A autoaceptación. 3.1.1. O autoconcepto. 3.1.1.1. A autoestima. 3.1.2. As creencias de autoeficacia. 3.1.3. A autoaceptación nos xóvenes. 3.1.4. A autoaceptación nas persoas maiores. 3.2. As relación positivas cos demais. 3.2.1. O sentimiento de soedade. 3.2.2. As relación sociais nos xóvenes. 3.2.3. As relación sociais nas persoas maiores.   |
| 4. A AUTONOMÍA. O DOMINIO DO ENTORNO   | 4.1. A Autonomía. 4.1.1. A autodeterminación. 4.1.2. A autorregulación. 4.1.2.1. Fases da autorregulación. 4.1.2.2. Áreas da autorregulación. 4.1.3. A autonomía nas persoas maiores. 4.1.4. A autonomía nos xóvenes.<br>4.2. O dominio do entorno. 4.2.1. Caracterización do control. O control percibido. 4.2.2. O locus de control. 4.2.3. As atribucións causáis. 4.2.4. A indefensión aprendida.<br>4.2.5. Dominio do entorno nas Persoas Maiores. 4.2.6. O dominio do entorno nos xóvenes   |
| 5. O PROPÓSITO NA VIDA. O CRECIMIENTO E O DESENRROLLO PERSOAL.                             | 5.1. O propósito na vida. 5.1.1. As Metas: Aproximación conceptual. 5.1.2. As metas persoais na vellez.<br>5.1.3. As metas persoais nos xóvenes.<br>5.2. O crecimiento e o desenrollo persoal. 5.2.1. O crecimiento persoal: orixe do constructo. 5.2.2. O concepto de crecimiento persoal na psicoloxía moderna. 5.2.2.1. O crecimiento persoal na psicoloxía do ser (Abraham Maslow)5.2.2.2. A vida plena no proceso de convertirse en persoa (Carl Rogers)5.2.2.3. O sí mesmo, arquetipo de totalidade do proceso de individuación (Carl Gustav Jung)5.2.2.4. A autotracendencia (Viktor Frankl)5.2.3. O crecimiento persoal no marco da Psicoloxía positiva: análise da súa relación con outros constructos. 5.2.3.1. Crecemento persoal e autodeterminación. 5.2.3.2. Crecemento persoal e estado de fluxo. 5.2.3.3. Crecemento persoal e engagement. 5.2.3.4. Crecemento persoal e resiliencia. 5.2.3.5. Crecemento persoal e mindfulness. 5.2.3.6. Crecemento persoal e autoeficacia.<br>5.2.4. O crecimiento persoal nos xóvenes.<br>5.2.5. O crecimiento persoal nas persoas maiores |

| Planificación         |              |                   |   |              |
|-----------------------|--------------|-------------------|---|--------------|
| Metodoloxías / probas | Competencias | Horas presenciais | Horas non presenciais / trabalho autónomo | Horas totais |



|                               |                         |    |    |    |
|-------------------------------|-------------------------|----|----|----|
| Análise de fontes documentais | B1 B2 B6 B12 C6         | 4  | 6  | 10 |
| Discusión dirixida            | B1 B3 B6 B8 C4          | 6  | 6  | 12 |
| Sesión maxistral              | A12 B2 B6               | 10 | 0  | 10 |
| Proba obxectiva               | B1 B6 B8                | 1  | 10 | 11 |
| Traballos tutelados           | B1 B2 B3 B6 B8 C7<br>C8 | 6  | 15 | 21 |
| Recensión bilbiográfica       | B1 B2 B6 B8             | 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                  | Descripción  |
| 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 presenciales  |

| Atención personalizada        |   |
|-------------------------------|---|
| Metodoloxías                  | Descripción   |
| Proba obxectiva               | Na solución de problemas terase un especial seguimiento do labor de análise, avaliación e resolución dos problemas teórico-prácticos plantexados. |
| Traballos tutelados           |   |
| Recensión bilbiográfica       |   |
| Análise de fontes documentais |   |

| Avaliación                    |                         |  |               |
|-------------------------------|-------------------------|--|---------------|
| Metodoloxías                  | Competencias            | Descripción  | Cualificación |
| Proba obxectiva               | B1 B6 B8                | Evaluación objetiva de los contenidos teóricos de la asignatura  | 40            |
| Traballos tutelados           | B1 B2 B3 B6 B8 C7<br>C8 | 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            |
| Recensión bilbiográfica       | B1 B2 B6 B8             | Exclusiva para aquellos alumnos que por causa justificada no puedan asistir a las clases presenciales. Se hará una recensión bibliográfica de las fuentes señaladas por la profesora en cada caso concreto   | 10            |
| Análise de fontes documentais | B1 B2 B6 B12 C6         | Se valorará el análisis crítico sobre la bibliografía planteada  | 5             |
| Discusión dirixida            | B1 B3 B6 B8 C4          | 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              | A12 B2 B6               | Exposición oral de los aspectos más importantes de la materia  | 5             |



## Observacións avaliación

## Fontes de información

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