



| Guía Docente | | | | |
|-----------------------|---|--------------------|---|-----------|
| Datos Identificativos | | | | 2015/16 |
| Asignatura (*) | Benestar psicolóxico | | Código | 652438015 |
| Titulación | Mestrado Universitario en Psicoloxía Aplicada | | | |
| Descritores | | | | |
| Ciclo | Período | Curso | Tipo | Créditos |
| Mestrado Oficial | 2º cuatrimestre | Primeiro | Obrigatoria | 3 |
| 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 Piñeiro Aguin, Isabel | Correo electrónico | carlos.freire.rodriguez@udc.es isabel.pineiro.aguin@udc.es | |
| Web | | | | |
| Descrición xeral | | | | |

| Competencias / Resultados do título | |
|-------------------------------------|--|
| Código | Competencias / Resultados 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 | 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 | | | |
|--|--|-------------------------------------|------|
| Resultados de aprendizaxe | | Competencias / Resultados do título | |
| Adquirir un coñecemento 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. CALIDADE DE VIDA E BENESTAR | 1.1. Introducción 1.2 Calidade de Vida 1.3. A Calidade de Vida ao longo do Ciclo Vital (personas maiores e xóvenes) 1.4. A medida da Calidade de Vida 1.5. Benestar |
| 2. BENESTAR SUBXETIVO e BENESTAR PSICOLÓXICO. BENESTAR PSICOLÓXICO NAS PERSOAS MAIORES. | 2.1. BENESTAR SUBXETIVO 2.1.1. A medida do Benestar Subxetivo. 2.2. BENESTAR PSICOLÓXICO 2.2.1. As dimensións do Benestar Psicolóxico 2.2.2. A medida do Benestar Psicolóxico 2.2.3. Determinantes do Benestar Psicolóxico |
| 3. A AUTOACEPTACIÓN. AS RELACIÓNS 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 sentimento 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. 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 causais. 4.2.4. A indefensión aprendida. 4.2.5. Dominio do entorno nas Persoas Maiores. 4.2.6. O dominio do entorno nos xóvenes |
| 5. O PROPÓSITO NA VIDA. O CRECEMENTO E O DESENROLO PERSOAL. | 5.1. O propósito na vida. 5.1.1. As Metas: Aproximación conceptual. 5.1.2. As metas persoais na vellez. 5.1.3. As metas persoais nos xóvenes. 5.2. O crecemento e o desenrolo persoal. 5.2.1. O crecemento persoal: orixe do constructo. 5.2.2.O concepto de crecemento persoal na psicoloxía moderna. 5.2.2.1. O crecemento persoal na psicoloxía do ser (Abraham Maslow)5.2.2.2. A vida plena no proceso de converterse 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 autotranscendencia (Viktor Frankl)5.2.3. O crecemento 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. 5.2.4. O crecemento persoal nos xóvenes. 5.2.5. O crecemento persoal nas persoas maiores |

| Planificación | | | | |
|-----------------------|---------------------------|---|-------------------------|--------------|
| Metodoloxías / probas | Competencias / Resultados | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas traballo 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 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 | 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 presenciales |

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

| Avaliación | | | |
|-------------------------------|---------------------------|--|---------------|
| Metodoloxías | Competencias / Resultados | Descrición | Cualificación |
| Proba obxectiva | B1 B6 B8 | Evaluación objetiva de los contenidos teóricos de la asignatura | 40 |
| Traballos tutelados | B1 B2 B3 B6 B8 C7 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

- Argyle, M. (1992). La psicología de la felicidad. Madrid: Alianza
- Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health?. *Psychological Health*, 12, 769-781
- 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
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17, 4, 582-589
- 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
- Casas, F. y Aymerich, M. (2005). Calidad de vida en las personas mayores. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dir.) *Gerontología*. Madrid: Pearson
- Castellón, A. y Romero, V. (2004). Autopercepción de la calidad de vida. . *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 14 (3), 131-137
- 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
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113
- Hernández, P. (2005). Educación del pensamiento y de las emociones. Madrid: Tafor/Narcea
- 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
- 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
- Lehr, U. (2004). Calidad de vida, satisfacción con la vida, envejecimiento satisfactorio y bienestar subjetivo. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 39, 3, 2-7
- 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
- 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
- Schallock, R.L. y Verdugo, M.A. (2002). Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. 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. *Psicothema*, 20 (2), 304-310

Bibliografía complementaria

Recomendacións

Materias que se recomienda ter cursado previamente

Materias que se recomienda 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