



Guía docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Bienestar psicológico	Código	652438015	
Titulación	Mestrado Universitario en Psicoloxía Aplicada			
Descritores				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Máster Oficial	2º cuatrimestre	Primero	Obligatoria	3
Idioma	Castellano			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Psicoloxía Evolutiva e da Educación			
Coordinador/a	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				
Descripción general				

Competencias / Resultados del título	
Código	Competencias / Resultados del título
A12	Adquirir un conocimiento teórico básico sobre el estado del arte en las diferentes áreas implicadas en la psicología aplicada.
B1	Capacidad de análisis y síntesis.
B2	Capacidad de organización y planificación.
B3	Trabajo en equipo.
B6	Razonamiento crítico.
B8	Aprendizaje autónomo.
B12	Toma de decisiones.
C4	Desarrollarse 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.
C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.
C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
C8	Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje			Competencias / Resultados del título
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		B1	
Capacidad de organización y planificación		B2	
Trabajo en equipo		B3	
Razonamiento crítico		B6	
Aprendizaje autónomo		B8	
Toma de decisiones		B12	
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
--	--	--	-----

Contenidos	
Tema	Subtema
1. CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR	1.1. Introducción 1.2. Calidad de Vida 1.3. La calidad de Vida a lo largo del Ciclo Vital (personas mayores y jóvenes) 1.4. La medida de la Calidad de Vida 1.5. Bienestar
2. BIENESTAR SUBJETIVO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO. BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES.	2.1. BIENESTAR SUBJETIVO 2.1.1. La medida del Bienestar Subjetivo. 2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO 2.2.1. Las dimensiones del Bienestar Psicológico 2.2.2. La medida del Bienestar Psicológico 2.2.3. Determinantes del bienestar psicológico
3. LA AUTOACEPTACIÓN. LAS RELACIONES POSITIVAS CON LOS DEMÁS.	3.1. La autoaceptación. 3.1.1. El autoconcepto. 3.1.1.1. La autoestima. 3.1.2. Las creencias de autoeficacia. 3.1.3. La autoaceptación en los jóvenes. 3.1.4. La autoaceptación en las personas mayores. 3.2. Las relaciones positivas con los demás. 3.2.1. El sentimiento de soledad. 3.2.2. Las relaciones sociales en los jóvenes. 3.2.3. Las relaciones sociales en las personas mayores.
4. LA AUTONOMÍA. EL DOMINIO DEL ENTORNO	4.1. La autonomía. 4.1.1. La autodeterminación. 4.1.2. La autorregulación. 4.1.2.1. Fases de la autorregulación. 4.1.2.2. Áreas de la autorregulación. 4.1.3. La autonomía en las personas mayores. 4.1.4. La autonomía en los jóvenes. 4.2. El dominio del entorno. 4.2.1. Caracterización del control. El control percibido. 4.2.2. El locus de control. 4.2.3. Las atribuciones causales. 4.2.4. La indefensión aprendida. 4.2.5. Dominio del entorno en las Personas Mayores. 4.2.6. El dominio del entorno en los jóvenes
5. EL PROPÓSITO EN LA VIDA. EL CRECIMIENTO Y EL DESARROLLO PERSONAL.	5.1. El propósito en la vida. 5.1.1. Las Metas: Aproximación conceptual. 5.1.2. Las metas personales en la vejez. 5.1.3. Las metas personales en los jóvenes. 5.2. El crecimiento y el desarrollo personal. 5.2.1. El crecimiento personal: origen del constructo. 5.2.2. El concepto de crecimiento personal en la psicología moderna. 5.2.2.1. El crecimiento personal en la psicología del ser (Abraham Maslow) 5.2.2.2. La vida plena en el proceso de convertirse en persona (Carl Rogers) 5.2.2.3. El sí mismo, arquetipo de totalidad del proceso de individuación (Carl Gustav Jung) 5.2.2.4. La autotrascendencia (Viktor Frankl) 5.2.3. El crecimiento personal en el marco de la Psicología positiva: análisis de su relación con otros constructos. 5.2.3.1. Crecimiento personal y autodeterminación. 5.2.3.2. Crecimiento personal y estado de flujo. 5.2.3.3. Crecimiento personal y engagement. 5.2.3.4. Crecimiento personal y resiliencia. 5.2.3.5. Crecimiento personal y mindfulness. 5.2.3.6. Crecimiento personal y autoeficacia. 5.2.4. El crecimiento personal en los jóvenes. 5.2.5. El crecimiento personal en las personas mayores

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciales y virtuales)	Horas trabajo autónomo	Horas totales



Análisis de fuentes documentales	B1 B2 B6 B12 C6	4	6	10
Discusión dirigida	B1 B3 B6 B8 C4	6	6	12
Sesión magistral	A12 B2 B6	10	0	10
Prueba objetiva	B1 B6 B8	1	10	11
Trabajos tutelados	B1 B2 B3 B6 B8 C7 C8	6	15	21
Recensión bibliográfica	B1 B2 B6 B8	0	6	6
Atención personalizada		5	0	5

(\*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Análisis de fuentes documentales	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.
Discusión dirigida	Los alumnos, en grupo, discutirán de forma libre y asertiva sobre un tema coordinados por el docente
Sesión magistral	Exposición oral sintética de los principales contenidos del programa, apoyada en la bibliografía facilitada a los alumnos.
Prueba objetiva	Evaluación de los contenidos teóricos de la materia.
Trabajos tutelados	Realización de trabajos orientados a la intervención en el bienestar psicológico.
Recensión bibliográfica	Trabajo autónomo por parte de los alumnos que por diferentes motivos no puedan asistir a la mayor parte de las sesiones presenciales

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Prueba objetiva Trabajos tutelados Recensión bibliográfica Análisis de fuentes documentales	Se prestará atención y se ofrecerán explicaciones detalladas y personalizadas a los alumnos con el fin de que puedan realizar los trabajos autónomos requeridos, así como, si fuese necesario, se ofrecerán todas las explicaciones pertinentes para el buen entendimiento de los conceptos teóricos por parte del alumno.

Evaluación			
Metodologías	Competencias / Resultados	Descripción	Calificación
Prueba objetiva	B1 B6 B8	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	40
Trabajos 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 bibliográfica	B1 B2 B6 B8	Sólo para aquellos alumnos que no asistan regularmente a las sesiones presenciales de forma justificada, computando así la parte proporcional al análisis de fuentes documentales y la discusión dirigida	10
Análisis de fuentes documentales	B1 B2 B6 B12 C6	Se valorará la participación crítica y razonada por parte de los alumnos en relación al análisis de las fuentes que el profesor le ofrezca como bibliografía básica.	5
Discusión dirigida	B1 B3 B6 B8 C4	Se valorarán las aportaciones que los alumnos realicen amparándose en el conocimiento adquirido a través de la lectura de la bibliografía ofrecida	10
Sesión magistral	A12 B2 B6	Se explicarán los conceptos básicos de la asignatura que permitan al alumno dominar los aspectos más destacados de la misma.	5



## Observaciones evaluación

### Fuentes de información

<b>Básica</b>	<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 (Dir.) 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>- Schallock, 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>
<b>Complementaria</b>	

### Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Asignaturas que continúan el temario

Otros comentarios

(\* La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías