



Teaching Guide

Teaching Guide				
Identifying Data				2015/16
Subject (*)	Psychological well-being		Code	652438015
Study programme	Mestrado Universitario en Psicoloxía Aplicada			
Descriptors				
Cycle	Period	Year	Type	Credits
Official Master's Degree	2nd four-month period	First	Obligatoria	3
Language	Spanish			
Teaching method	Face-to-face			
Prerequisites				
Department	Psicoloxía Evolutiva e da Educación			
Coordinador	Piñeiro Aguin, Isabel	E-mail	isabel.pineiro.aguin@udc.es	
Lecturers	Freire Rodríguez, Carlos Piñeiro Aguin, Isabel	E-mail	carlos.freire.rodriguez@udc.es isabel.pineiro.aguin@udc.es	
Web				
General description				

Study programme competences / results

Code	Study programme competences / results
A12	To acquire a basic theoretical knowledge about the state of the art in the different areas involved in applied psychology.
B1	Capacity for analysis and synthesis.
B2	Capacity for organization and planning.
B3	Teamwork.
B6	Critical thinking.
B8	Autonomous learning.
B12	Decision-making.
C4	To develop for the exercise of an open, educated, critical, committed, democratic and supportive citizenship, capable of analyzing reality, diagnose problems, develop and deploy solutions based on knowledge and oriented to common good.
C6	To critically assess the knowledge, technology and information available to solve the problems they face.
C7	To assume as professionals and citizens the importance of lifelong learning.
C8	Assessing the importance of research, innovation and technology development in the socio-economic and cultural progress of society.

Learning outcomes

Learning outcomes	Study programme competences / results		
Adquirir un conocimiento teórico básico sobre el estado de los estudios en las diferentes áreas implicadas en la psicología aplicada	AR12		
Capacidad de análisis y síntesis		BR1	
Capacidad de organización y planificación		BR2	
Trabajo en equipo		BR3	
Razonamiento crítico		BR6	
Aprendizaje autónomo		BR8	
Toma de decisiones		BR12	
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			CC4
Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas que deben afrontarse			CC6
Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida			CC7



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

CC8

Contents	
Topic	Sub-topic
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 Psicológico 2.2.2. A medida do Benestar Psicológico 2.2.3. Determinantes do Benestar Psicológico
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

Planning				
Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student's personal work hours	Total hours
Document analysis	B1 B2 B6 B12 C6	4	6	10



Directed discussion	B1 B3 B6 B8 C4	6	6	12
Guest lecture / keynote speech	A12 B2 B6	10	0	10
Objective test	B1 B6 B8	1	10	11
Supervised projects	B1 B2 B3 B6 B8 C7 C8	6	15	21
Critical bibliographical	B1 B2 B6 B8	0	6	6
Personalized attention		5	0	5
(*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.				

Methodologies	
Methodologies	Description
Document analysis	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.
Directed discussion	Planteamiento de una serie de cuestiones reales o de supuestos prácticos sobre la problemática del bienestar, su evaluación y mejora.
Guest lecture / keynote speech	Exposición oral de los principales contenidos del programa, apoyada en la documentación previamente entregada a los estudiantes
Objective test	Evaluación de los contenidos teóricos del programa.
Supervised projects	Elaboración de trabajos destinados a promover la intervención y mejora del bienestar psicológico de las personas.
Critical bibliographical	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

Personalized attention	
Methodologies	Description
Objective test Supervised projects Critical bibliographical Document analysis	Na solución de problemas terase un especial seguimento do labor de análise, avaliación e resolución dos problemas teórico-prácticos plantexados.

Assessment			
Methodologies	Competencies / Results	Description	Qualification
Objective test	B1 B6 B8	Evaluación objetiva de los contenidos teóricos de la asignatura	40
Supervised projects	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
Critical bibliographical	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
Document analysis	B1 B2 B6 B12 C6	Se valorará el análisis crítico sobre la bibliografía planteada	5
Directed discussion	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
Guest lecture / keynote speech	A12 B2 B6	Exposición oral de los aspectos más importantes de la materia	5

Assessment comments



Sources of information

Basic	- 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 Geriatria 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 - Schalock, 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
Complementary	

Recommendations

Subjects that it is recommended to have taken before

Subjects that are recommended to be taken simultaneously

Subjects that continue the syllabus

Other comments

(*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.