



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 o estado dos estudos en as diferentes áreas implicadas na psicoloxía aplicada		A12	
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 baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común			CM4
Valorar críticamente 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 da 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 relacións positivas cos demais. 3.2.1. O sentimento de soledade. 3.2.2. As relacións sociais nos xóvenes. 3.2.3. As relacións 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 DESENRROLO PERSOAL.	5.1. O propósito na vida. 5.1.1. As Metas: Aproximación conceptual. 5.1.2. As metas persoais na velez. 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