



Guía Docente				
Datos Identificativos				2016/17
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	Freire Rodríguez, Carlos	Correo electrónico	carlos.freire.rodriguez@udc.es	
Profesorado	Freire Rodríguez, Carlos	Correo electrónico	carlos.freire.rodriguez@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 conocimiento teórico básico sobre el estado de los estudios en las diferentes áreas implicadas en la psicología aplicada	A12		
Capacidad de análisis y síntesis		B11	
Capacidad de organización y planificación		B12	
Trabajo en equipo		B13	
Razonamiento crítico		B16	
Aprendizaje autónomo		B18	
Toma de decisiones		B112	
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 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 mixta	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 mixta	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 mixta 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 mixta	B1 B6 B8	Evaluación 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	20
Recensión bilbiográfica	B1 B2 B6 B8	Exclusiva para aquellos alumnos que por causa justificada no puedan asistir a las clases presenciales. Se hará un trabajo de profundización teórica de acuerdo con las directrices marcadas por el profesor	20
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

Para el alumnado asistente a la materia (> 80% de las sesiones), el examen (prueba mixta) computará un 40% sobre el total de la evaluación. Los trabajos tutelados y análisis de fuentes documentales constituirá el 60% restante de la calificación final.

En el caso del alumnado no asistente (< 80% de las sesiones), el examen (prueba mixta) constituirá el 80% de la calificación. El 20% restante provendrá de un trabajo de recensión bibliográfica. La realización de este trabajo es requisito indispensable para superar la materia.

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
- 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

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