



Teaching Guide

Teaching Guide				
Identifying Data				2017/18
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			
Coordinador	Freire Rodríguez, Carlos	E-mail	carlos.freire.rodriguez@udc.es	
Lecturers	Freire Rodríguez, Carlos	E-mail	carlos.freire.rodriguez@udc.es	
Web				
General description	Nesta materia, preténdese facer un achegamento científico ao concepto de benestar psicolóxico, analizando os factores persoais e contextuais que o determinan.			

Study programme competences

Code	Study programme competences
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		
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	1.1 Concepto de calidade de vida 1.2. Dimensións da calidade de vida 1.3. A medida da calidade de vida
2. BENESTAR: BENESTAR SUBXECTIVO e BENESTAR PSICOLÓXICO	2.1. BENESTAR SUBXETIVO 2.1.1. Concepto e compoñentes do benestar subxectivo 2.1.2. A medida do benestar subxectivo. 2.2. BENESTAR PSICOLÓXICO 2.2.1. Concepto de benestar psicolóxico 2.2.2. Principais modelos explicativos do benestar psicolóxico 2.2.3. A medida do benestar psicolóxico
3. DETERMINANTES SOCIODEMOGRÁFICOS DO BENESTAR	3.1. Xenética e ambiente 3.2. Variables de personalidade 3.3. Idade e benestar: o benestar ao longo do ciclo vital 3.4. Xénero e benestar 3.5. Educación e benestar
4. CRECEMENTO PERSOAL: VIRTUDES E FORTALEZAS HUMANAS	4.1. Identificación das fortalezas persoais 4.2. O estado de fluxo 4.3. Autodeterminación 4.4. Sentido de coherencia 4.5. Resiliencia 4.6. Mindfulness

Planning				
Methodologies / tests	Competencies	Ordinary class hours	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
Supervised projects	B1 B2 B3 B6 B8 C7 C8	6	15	21
Short answer questions	B1 B6 B8	1	10	11
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
Supervised projects	Elaboración de trabajos destinados a promover la intervención y mejora del bienestar psicológico de las personas.
Short answer questions	Exame escrito sobre os contidos abordados nas sesións expositivas. Formularanse varias cuestións de resposta breve.
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
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	Description	Qualification
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	20
Critical bibliographical	B1 B2 B6 B8	Exclusiva para aquellos alumnos que por causa justificada no puedan asistir a las clases presenciales. Se hará una trabajo de profundización teórica de acuerdo con las directrices marcadas por el profesor	20
Document analysis	B1 B2 B6 B12 C6	Se valorará el análisis crítico sobre la bibliografía planteada	20
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	5
Guest lecture / keynote speech	A12 B2 B6	Exposición oral de los aspectos más importantes de la materia	5
Short answer questions	B1 B6 B8	Los alumnos tendrán que realizar un examen de respuesta breve sobre los contenidos abordados en las sesiones expositivas	30

Assessment comments

Para el alumnado asistente a la materia (> 80% de las sesiones), el examen (prueba de respuesta breve) computará un 30% sobre el total de la evaluación. Los trabajos tutelados y análisis de fuentes documentales constituirá el 70% restante de la calificación final. Para aquel alumnado que tenga una calificación igual o superior a 5 en los trabajos tutelados y análisis de fuentes documentales, el examen será optativo.

En el caso del alumnado no asistente (< 80% de las sesiones), el examen (prueba de respuesta breve) constituirá el 100% de la calificación. En este examen, de carácter obligatorio, no solo entrarán los contenidos abordados en las clases expositivas, sino también los desarrollados en los trabajos tutelados y análisis de fuentes documentales que se hayan planteado a lo largo del curso.

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 (Dirs.) 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 - Freire, C., y Ferradás, M. M. (2016). Calidad de vida y bienestar en la vejez. Madrid: Pirámide - 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 - Schallock, R.L. y Verdugo, M.A. (2002). Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid: Alianza - Seligman, M. E. P. (2011). La vida que florece. Barcelona: Ediciones B - 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 - Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología positiva. Madrid: Alianza Editorial - Vitterso, J. (2016). Handbook of eudaimonic well-being. Tromso: Springer
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.