



| Guía Docente          |                                                                                                                                                                |          |                    |                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|--------------------------------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                |          |                    | 2019/20                        |
| Asignatura (*)        | Benestar psicolóxico                                                                                                                                           |          | Código             | 652438015                      |
| Titulación            | Mestrado Universitario en Psicoloxía Aplicada                                                                                                                  |          |                    |                                |
| Descriptorios         |                                                                                                                                                                |          |                    |                                |
| Ciclo                 | Período                                                                                                                                                        | Curso    | Tipo               | Créditos                       |
| Mestrado Oficial      | 2º cuatrimestre                                                                                                                                                | Primeiro | Obrigatoria        | 3                              |
| Idioma                | Castelán                                                                                                                                                       |          |                    |                                |
| Modalidade docente    | Presencial                                                                                                                                                     |          |                    |                                |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                |          |                    |                                |
| Departamento          | Psicoloxía                                                                                                                                                     |          |                    |                                |
| Coordinación          | Freire Rodríguez, Carlos                                                                                                                                       |          | Correo electrónico | carlos.freire.rodriguez@udc.es |
| Profesorado           | Ferradás Canedo , María del Mar                                                                                                                                |          | Correo electrónico | mar.ferradasc@udc.es           |
|                       | Freire Rodríguez, Carlos                                                                                                                                       |          |                    | carlos.freire.rodriguez@udc.es |
| Web                   |                                                                                                                                                                |          |                    |                                |
| Descrición xeral      | Nesta materia, preténdese facer un achegamento científico ao concepto de benestar psicolóxico, analizando os factores persoais e contextuais que o determinan. |          |                    |                                |

| 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 enfrontarse.                                                                                                                      |
| 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 da arte nas diferentes áreas implicadas na psicoloxía aplicada.                                                                                                                                  |  | A12                                 |      |
| Capacidade de análise e síntese.                                                                                                                                                                                                                       |  |                                     | BI1  |
| Capacidade de organización e planificación.                                                                                                                                                                                                            |  |                                     | BI2  |
| Traballo en equipo.                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                     | BI3  |
| Razoamento crítico.                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                     | BI6  |
| Aprendizaxe autónoma.                                                                                                                                                                                                                                  |  |                                     | BI8  |
| Toma de decisións.                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                     | BI12 |
| 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. |  |                                     | CM4  |
| Valorar críticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.                                                                                                                      |  |                                     | CM6  |



|                                                                                                                                               |  |  |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----|
| Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.                                                              |  |  | CM7 |
| Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade. |  |  | CM8 |

| Contidos                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Temas                                                   | Subtemas                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. CALIDADE DE VIDA                                     | 1.1 Concepto de calidade de vida<br>1.2. Dimensións da calidade de vida<br>1.3. A medida da calidade de vida                                                                                                                                                                                                    |
| 2. BENESTAR: BENESTAR SUBXECTIVO e BENESTAR PSICOLÓXICO | 2.1. BENESTAR SUBXETIVO<br>2.1.1. Concepto e compoñentes do benestar subxectivo<br>2.1.2. A medida do benestar subxectivo.<br>2.2. BENESTAR PSICOLÓXICO<br>2.2.1. Concepto de benestar psicolóxico<br>2.2.2. Principais modelos explicativos do benestar psicolóxico<br>2.2.3. A medida do benestar psicolóxico |
| 3. DETERMINANTES SOCIODEMOGRÁFICOS DO BENESTAR          | 3.1. Xenética e ambiente<br>3.2. Variables de personalidade<br>3.3. Idade e benestar: o benestar ao longo do ciclo vital<br>3.4. Xénero e benestar<br>3.5. Educación e benestar                                                                                                                                 |
| 4. CRECEMENTO PERSOAL: VIRTUDES E FORTALEZAS HUMANAS    | 4.1. Identificación das fortalezas persoais<br>4.2. O estado de fluxo<br>4.3. Autodeterminación<br>4.4. Sentido de coherencia<br>4.5. Resiliencia<br>4.6. Mindfulness                                                                                                                                           |

| 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           |
| Traballos tutelados           | B1 B2 B3 B6 B8 C7<br>C8   | 6                                       | 15                      | 21           |
| Proba de resposta breve       | B1 B6 B8                  | 1                                       | 10                      | 11           |
| Recensión bibliográfica       | 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 | Análise e discusión das ideas principais que se presentan a través da bibliografía básica, así como procura de nova bibliografía que xustifique ou cuestione as investigacións anteriores, facendo especial mención ás diferenzas metodolóxicas entre as investigacións. |



|                         |                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Discusión dirixida      | Plantexamento dunha serie de cuestións reais ou de supostos prácticos sobre a problemática do benestar, a súa avaliación e mellora.                                                                         |
| Sesión maxistral        | Exposición oral dos principais contidos do programa, sustentada na documentación previamente entregada aos estudantes                                                                                       |
| Traballos tutelados     | Elaboración de traballos destinados a promover a intervención e mellora do benestar psicolóxico das persoas.                                                                                                |
| Proba de resposta breve | Exame escrito sobre os contidos abordados nas sesións expositivas. Formularanse varias cuestións de resposta breve.                                                                                         |
| Recensión bilbiográfica | Traballo de recensión sobre a bibliografía básica da materia, que exclusivamente terán que desenvolver aqueles alumnos que por causas xustificadas non poidan acceder á maior parte das sesións presenciais |

| Atención personalizada                                                          |                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodoloxías                                                                    | Descrición                                                                                                                                       |
| Traballos tutelados<br>Recensión bilbiográfica<br>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 |
| Traballos tutelados           | B1 B2 B3 B6 B8 C7 C8      | Os alumnos terán que traballar na elaboración de actividades que, tendo como base os coñecementos previamente adquiridos no desenvolvemento da materia, teñan como fin último medir, analizar ou mellorar, o benestar psicolóxico das persoas | 15            |
| Recensión bilbiográfica       | B1 B2 B6 B8               | Farase un traballo de profundización aplicada de acordo coas directrices marcadas polo profesor                                                                                                                                               | 15            |
| Análise de fontes documentais | B1 B2 B6 B12 C6           | Valorarase a análise crítica sobre a bibliografía plantexada                                                                                                                                                                                  | 10            |
| Discusión dirixida            | B1 B3 B6 B8 C4            | Valorarase a participación crítica e razoada nas clases teóricas e prácticas, nas que os estudantes aporten solucións aos casos plantexados amparándose nas diferentes teorías e modelos que estudan o benestar psicolóxico                   | 10            |
| Proba de resposta breve       | B1 B6 B8                  | Os alumnos terán que realizar un examen de resposta breve sobre os contidos abordados nas sesións expositivas                                                                                                                                 | 50            |

| Observacións avaliación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Para o alumnado asistente á materia (&gt; 80% das sesións), o exame (proba de resposta breve) computará un 50% sobre o total da avaliación. Os traballos tutelados, recensións, discusións e análise de fontes documentais constituirán o 50% restante da cualificación final.</p> <p>No caso do alumnado con recoñecemento de matrícula a tempo parcial, o exame (proba de resposta breve) constituirá o 100% da cualificación.</p> <p>Neste exame non só entrarán os contidos abordados nas clases expositivas, senon tamén os desenvolvidos nos traballos tutelados, recensións, discusións e análise de fontes documentais que se plantexaran ao longo do curso.</p> <p><b>OBSERVACIÓNS ADICIONAIS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Para superar a materia cómpre obter unha puntuación do 50% do peso de cada unha das partes obxecto de avaliación (parte práctica e exame).</li> <li>A convocatoria de xullo estará sometida aos mesmos criterios que a convocatoria de maio.</li> <li>Segundo establecen as "Normas de avaliación, revisión e reclamación das cualificacións dos estudos de grao e mestrado universitario" (aprobadas o 19/12/2013 e modificadas o 30/04/2014) no Art. 21.2: Considerarase como "Non presentado" (NP) a aquel estudante que, estando matriculado na materia, non concurra ás distintas actividades de avaliación que se establecen para o curso académico.</li> </ol> <p>Así, será cualificado como "Non presentado" cando:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Non complete o proceso de avaliación continua, nas condicións que figure na guía docente, ou</li> <li>Non se presente á proba do período oficial de avaliación.</li> </ol> |



## 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
- Freire, C., y Ferradás, M. M. (2016). Calidad de vida y bienestar en la vejez. Madrid: Pirámide
- García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). Mindfulness y compasión: la nueva revolución. Madrid: Siglantana
- 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
- Neff, K. (2016). Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo. Barcelona: Ediciones Paidós
- 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
- 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

### Bibliografía complementaria

## Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Materias que se recomenda 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