Guia docente					
Datos Identificativos					2020/21
Asignatura (*)	Bienestar psicológico			Código	652438015
Titulación	Mestrado Universitario en Psicoloxía Aplicada				
Descriptores					
Ciclo	Periodo	Curso		Tipo	Créditos
Máster Oficial	2º cuatrimestre	Primero		Obligatoria	3
Idioma	Castellano				
Modalidad docente	Presencial				
Prerrequisitos					
Departamento	Psicoloxía				
Coordinador/a	Freire Rodríguez, Carlos		Correo electrónico	carlos.freire.rodriguez@udc.es	
Profesorado	Freire Rodríguez, Carlos		Correo electrónico	carlos.freire.rodriguez@udc.es	
Web					
Descripción general	En esta materia se pretende hacer un acercamiento científico al concepto de bienestar psicológico, analizando los factores personales y contextuales que lo determinan.				
Plan de contingencia	1. Modificaciones en los contenidos Los contenidos a tratar no serán alterados si no hay reducción del calendario académico. Serán tratados mediante teleformación. 2. Metodologías Las metodologías pueden mantenerse todas pasando, en el caso de las prácticas (trabajos tutelados, recensiones?), a la modalidad no presencial mediante atención virtual con Teams y correo electrónico. En el caso de la metodología de la Prueba de respuesta breve será realizada mediante Moodle, apoyándose en Teams para la gestión. 3. Mecanismos de atención personalizada al alumnado La atención personalizada será realizada mediante las herramientas propias de la UDC: Moodle y Microsoft 365 (Teams, correo electrónico, etc.) 4. Modificaciones en la evaluación Las herramientas electrónicas disponibles permiten mantener la evaluación propuesta na guía docente. 5. Modificaciones de la bibliografía o webgrafía Sen cambios				

Competencias del título	
Código	Competencias del título
A12	Adquirir un conocimiento teórico básico sobre el estado del arte en las diferentes áreas implicadas en la psicología aplicada.
B1	Capacidad de análisis y síntesis.
B2	Capacidad de organización y planificación.
B3	Trabajo en equipo.
B6	Razonamiento crítico.
B8	Aprendizaje autónomo.
B12	Toma de decisiones.
C4	Desarrollarse 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.
C6	Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.
C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.

C8	Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje	Competencias del título		
Adquirir un conocimiento teórico básico sobre el estado del arte en las diferentes áreas implicadas en la psicología aplicada.	AI12		
Capacidad de análisis y síntesis		BI1	
Capacidad de organización y planificación.		BI2	
Trabajo en equipo		BI3	
Razonamiento crítico		BI6	
Aprendizaje autónomo		BI8	
Toma de decisiones		BI12	
Desenvolverse para el ejercicio de una cuidadanía 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

Contenidos	
Tema	Subtema
1. CALIDAD DE VIDA	1.1 Concepto de calidad de vida 1.2. Dimensiones de la calidad de vida 1.3. La medida de la calidad de vida
2. BIENESTAR: BIENESTAR SUBJETIVO y BIENESTAR PSICOLÓGICO	2.1. BIENESTAR SUBJETIVO 2.1.1. Concepto y componentes del bienestar subjetivo 2.1.2. La medida del bienestar subjetivo. 2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO 2.2.1. Concepto de bienestar psicológico 2.2.2. Principales modelos explicativos del bienestar psicológico 2.2.3. La medida del bienestar psicológico
3. DETERMINANTES SOCIODEMOGRÁFICOS DEL BIENESTAR	3.1. Genética y ambiente 3.2. Variables de personalidad 3.3. Edad y bienestar: el bienestar a lo largo del ciclo vital 3.4. Género y benestar 3.5. Educación y bienestar
4. CRECIMIENTO PERSONAL: VIRTUDES Y FORTALEZAS HUMANAS	4.1. Identificación de las fortalezas personales 4.2. El estado de flujo 4.3. Autodeterminación 4.4. Sentido de coherencia 4.5. Resiliencia 4.6. Mindfulness

Planificación

Metodologías / pruebas	Competéncias	Horas presenciales	Horas no presenciales / trabajo autónomo	Horas totales
Análisis de fuentes documentales	B1 B2 B6 B12 C6	3	12	15
Discusión dirigida	B1 B3 B6 B8 C4	4	0	4
Sesión magistral	A12 B2 B6	7	0	7
Trabajos tutelados	B1 B2 B3 B6 B8 C7 C8	4	28	32
Prueba de respuesta breve	B1 B6 B8	2	0	2
Recensión bibliográfica	B1 B2 B6 B8	1	9	10
Atención personalizada		5	0	5
(*)Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos				

Metodologías	
Metodologías	Descripción
Análisis de fuentes documentales	Planteamiento de diferentes cuestiones acerca de los principales contenidos desarrollados en el programa. Se solicitará un debate sobre ellas, finalizándose con una síntesis de las principales ideas surgidas en él.
Discusión dirigida	Los alumnos, en grupo, discutirán de forma libre y asertiva sobre un tema coordinados por el docente
Sesión magistral	Exposición oral sintética de los principales contenidos del programa, apoyada en la bibliografía facilitada a los alumnos.
Trabajos tutelados	Realización de trabajos orientados a la intenvención en el bienestar psicológico.
Prueba de respuesta breve	Los alumnos tendrán que realizar un examen de respuesta breve sobre los contenidos abordados en las sesiones expositivas.
Recensión bibliográfica	Farase una traballo de profundización aplicada dacordo coas directrices marcadas polo profesor.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Trabajos tutelados Recensión bibliográfica Análisis de fuentes documentales	La atención personalizada se realizará tanto en el aula, como en la rede (correo electrónico, Moodle, Teams) y en tutorías presenciales. Consistirá en guiar y tutelar el proceso da aprendizaje del alumnado en las distintas actividades de tipo teórico y práctico. Todo esto se hará con la finalidad de facilitar que el alumnado comprenda significativamente la información, la integre en su estructura de conocimientos y se implique activamente.

Evaluación			
Metodologías	Competéncias	Descripción	**Calificación**
Trabajos 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	25
Recensión bibliográfica	B1 B2 B6 B8	Se realizará un trabajo de profundización aplicada siguiendo las indicaciones del profesor.	25
Análisis de fuentes documentales	B1 B2 B6 B12 C6	Se valorará la participación crítica y razonada por parte de los alumnos en relación al análisis de las fuentes que el profesor le ofrezca como bibliografía básica.	10
Discusión dirigida	B1 B3 B6 B8 C4	Se valorarán las aportaciones que los alumnos realicen amparándose en el conocimiento adquirido a través de la lectura de la bibliografía ofrecida	10
Prueba de respuesta breve	B1 B6 B8	Os alumnos terán que realizar un examen de resposta breve sobre os contidos abordados nas sesións expositivas	30

Observaciones evaluación
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, recensiones, discusiones y análisis de fuentes documentales constituirá el 70% restante de la calificación final. En el caso del alumnado con reconocimiento de matrícula a tiempo parcial, 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, recensiones, discusiones y análisis de fuentes documentales que se hayan planteado a lo largo del curso. OBSERVACIONES ADICIONALES: 1. Para superar la materia es necesario obtener una puntuación del 50% del peso de cada una de las partes objeto de evaluación (parte práctica y examen). 2. La convocatoria de julio estará sometida a los mismos criterios que la convocatoria de mayo. 3. Según establecen las "Normas de avaliación, revisión e reclamación das cualificacións dos estudos de grao e mestrado universitario" (aprobada el 19/12/2013 y modificada el 30/04/2014) en el Art. 21.2: Se considerará como ?No presentado? (NP) a aquel estudiante que, estando matriculado en la materia, no concurra a las distintas actividades de evaluación que se establecen para el curso académico. Así, será calificado como ?No presentado? cuando: a) No complete el proceso de evaluación continua, en las condiciones que figure en la guía docente, o b) No se presente a la prueba del período oficial de evaluación.

Fuentes de información

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 (Dirs.) Gerontología. Madrid: Pearson - Castellón, A. y Romero, V. (2004). Autopercepción de la calidad de vida. . Revista Mulridisciplinar 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). Mulridimensional view of quality of life in frail olders. 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 Geriatría 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 Apuntes a través da plataforma Moodle
Complementária	

Recomendaciones
Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente
Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente
Asignaturas que continúan el temario
Otros comentarios

(*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías