



| Guía Docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                                |           |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------|-----------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                    |                                | 2020/21   |
| Asignatura (*)        | Benestar psicológico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                    |                                |           |
| 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      | Nesta materia, preténdese facer un achegamento científico ao concepto de benestar psicológico, analizando os factores persoais e contextuais que o determinan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                    |                                |           |
| Plan de continxencia  | <p>1. Modificacións nos contidos</p> <p>Os contidos a tratar non serán alterados se non hai redución do calendario académico. Serán tratados mediante teleformación.</p> <p>2. Metodoloxías</p> <p>As metodoloxías poden manterse todas pasando, no caso das prácticas (traballos tutelados, recensións?), á modalidade non presencial mediante atención virtual con Teams e correo electrónico.</p> <p>No caso da metodoloxía da Proba de resposta breve será realizada mediante Moodle, apoiándose en Teams para a xestión.</p> <p>3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado</p> <p>A atención personalizada será realizada mediante as ferramentas propias da UDC: Moodle e Microsoft 365 (Teams, correo electrónico, etc.)</p> <p>4. Modificacións na avaliación</p> <p>As ferramentas electrónicas dispoñibles permiten manter a avaliación proposta na guía docente.</p> <p>5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía</p> <p>Sen troco</p> |                    |                                |           |

| Competencias do título |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código                 | Competencias 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 do título |      |
| Adquirir un coñecemento teórico básico sobre o estado da arte nas diferentes áreas implicadas na psicoloxía aplicada.                                                                                                                                  | AI12                   |      |
| 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 criticamente 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            | Horas presenciais | Horas non presenciais / traballo autónomo | Horas totais |
|-------------------------------|-------------------------|-------------------|-------------------------------------------|--------------|
| Análise de fontes documentais | B1 B2 B6 B12 C6         | 3                 | 12                                        | 15           |
| Discusión dirixida            | B1 B3 B6 B8 C4          | 4                 | 0                                         | 4            |
| Sesión maxistral              | A12 B2 B6               | 7                 | 0                                         | 7            |
| Traballos tutelados           | B1 B2 B3 B6 B8 C7<br>C8 | 4                 | 28                                        | 32           |
| Proba de resposta breve       | B1 B6 B8                | 2                 | 0                                         | 2            |
| Recensión bilbiográfica       | B1 B2 B6 B8             | 1                 | 9                                         | 10           |
| 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       | Farase un traballo de profundización aplicada dacordo coas directrices marcadas polo profesor.                                                                                                                                                                           |

| Atención personalizada        |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodoloxías                  | Descrición                                                                                                                                                                    |
| Traballos tutelados           | A atención personalizada realizarase tanto na aula, como na rede (correo electrónico, Moodle, Teams) e en titorías presenciais.                                               |
| Recensión bilbiográfica       | Consistirá en guiar e tutelar o proceso da aprendizaxe do alumnado nas distintas actividades de tipo teórico e práctico.                                                      |
| Análise de fontes documentais | Todo isto farase coa finalidade de facilitar que o alumnado comprenda significativamente a información, a integre na súa estrutura de coñecementos e se implique activamente. |

| Avaliación                    |                         |                                                                                                                                                                                                                                               |               |
|-------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Metodoloxías                  | Competencias            | Descrición                                                                                                                                                                                                                                    | Cualificación |
| Traballos tutelados           | B1 B2 B3 B6 B8 C7<br>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 | 25            |
| Recensión bilbiográfica       | B1 B2 B6 B8             | Farase un traballo de profundización aplicada dacordo coas directrices marcadas polo profesor                                                                                                                                                 | 25            |
| 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 exame de resposta breve sobre os contidos abordados nas sesións expositivas                                                                                                                | 30 |

### Observacións avaliación

Para o alumnado asistente á materia (> 80% das sesións), o exame (proba de resposta breve) computará un 30% sobre o total da avaliación. Os traballos tutelados, recensións, discusións e análise de fontes documentais constituirán o 70% restante da cualificación final.

No caso do alumnado con recoñecemento de matrícula a tempo parcial, o exame (proba de resposta breve) constituirá o 100% da cualificación.

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. OBSERVACIÓNS ADICIONAIS:

1. Para superar a materia cómpre obter unha puntuación do 50% do peso de cada unha das partes obxecto de avaliación (parte práctica e exame).
2. A convocatoria de xullo estará sometida aos mesmos criterios que a convocatoria de maio.
3. Segundo establecen as "Normas de avaliación, revisión e reclamación das cualificacións dos estudos de grao e mestrado universitario" (aprobada o 19/12/2013 e modificada 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.

Así, será cualificado como ?Non presentado? cando:

- a) Non complete o proceso de avaliación continua, nas condicións que figure na guía docente, ou
- b) Non se presente á proba do período oficial de avaliación.

### Fontes de información



|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Bibliografía básica</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argyle, M. (1992). La psicología de la felicidad. Madrid: Alianza</li> <li>- Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health?. Psychological Health, 12, 769-781</li> <li>- 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</li> <li>- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. Psicothema, 17, 4, 582-589</li> <li>- 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</li> <li>- Casas, F. y Aymerich, M. (2005). Calidad de vida en las personas mayores. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dir.) Gerontología. Madrid: Pearson</li> <li>- Castellón, A. y Romero, V. (2004). Autopercepción de la calidad de vida. . Revista Multidisciplinar de Gerontología, 14 (3), 131-137</li> <li>- 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</li> <li>- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. Intervención Psicosocial, 3, 67-113</li> <li>- Freire, C., y Ferradás, M. M. (2016). Calidad de vida y bienestar en la vejez. Madrid: Pirámide</li> <li>- García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). Mindfulness y compasión: la nueva revolución. Madrid: Siglantana</li> <li>- Hernández, P. (2005). Educación del pensamiento y de las emociones. Madrid: Tafor/Narcea</li> <li>- 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</li> <li>- 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</li> <li>- 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</li> <li>- Neff, K. (2016). Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo. Barcelona: Ediciones Paidós</li> <li>- 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</li> <li>- 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</li> <li>- Schallock, R.L. y Verdugo, M.A. (2002). Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid: Alianza</li> <li>- Seligman, M. E. P. (2011). La vida que florece. Barcelona: Ediciones B</li> <li>- 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</li> <li>- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología positiva. Madrid: Alianza Editorial</li> <li>- Vitterso, J. (2016). Handbook of eudaimonic well-being. Tromso: Springer</li> </ul> <p>Apuntes a través da plataforma Moodle</p> |
| <p><b>Bibliografía complementaria</b></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

**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