



Guía Docente

| Datos Identificativos | | | | | 2021/22 |
|-----------------------|--|----------|--------------------|--------------------------------|---------|
| Asignatura (*) | Benestar psicolóxico | | Código | 652438015 | |
| Titulación | Mestrado Universitario en Psicoloxía Aplicada | | | | |
| Descritores | | | | | |
| Ciclo | Período | Curso | Tipo | Créditos | |
| Mestrado Oficial | 2º cuatrimestre | Primeiro | Obrigatoria | 3 | |
| Idioma | Castelán | | | | |
| Modalidade docente | Presencial | | | | |
| Prerrequisitos | | | | | |
| Departamento | Psicoloxía | | | | |
| 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 psicolóxico, analizando os factores persoais e contextuais que o determinan. | | | | |
| Plan de continxencia | <p>1. Modificacións nos contidos Os contidos a tratar non serán alterados se non hai redución do calendario académico. Serán tratados mediante teleformación.</p> <p>2. Metodoloxías 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. 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 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 As ferramentas electrónicas dispoñibles permiten manter a avaliación proposta na guía docente. Únicamente, contéplase unha modificación no cómputo da asistencia, que só se realizará respecto das sesións que se desenvolveron presencialmente até o momento no que se suspendeu a actividade presencial.</p> <p>5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía Sen troco</p> | | | | |

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



Planificación

| Metodoloxías / probas | Competencias / Resultados | Horas lectivas (presenciais e virtuais) | Horas 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 C8 | 4 | 28 | 32 |
| Proba de resposta breve | B1 B6 B8 | 2 | 0 | 2 |
| Recensión bibliográfica | 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 bibliográfica | 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 (estas últimas, só se desenvolverán de forma individualizada). |
| Recensión bibliográfica | 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 / 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 | 25 |
| Recensión bibliográfica | 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 (2ª oportunidade) estará sometida aos mesmos criterios que a convocatoria de maio (1ª oportunidade).
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.

4. No

relativo á realización fraudulenta (plaxio) das probas de avaliación, a cualificación axustarase ao establecido no artigo 14. 4. Normas de avaliación, revisión e reclamación das cualificacións dos estudos de grao e mestrado universitario: "Na realización de traballos, o plaxio e a utilización de material non orixinal, incluído aquel obtido a través da internet, sen indicación expresa da súa procedencia e, se é ou caso, ou permiso do seu autor/a, poderá ser considerada causa de cualificación de suspenso na actividade. Todo iso sen prexuízo das responsabilidades disciplinarias ás que puidese haber lugar tras o correspondente procedemento". Dacordo con esta norma, a realización fraudulenta de calquera actividade obxecto de avaliación implicará a cualificación de "0" (Suspenso) na convocatoria vixente

Fontes de información



| | |
|---|--|
| <p>Bibliografía básica</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Argyle, M. (1992). La psicología de la felicidad. Madrid: Alianza - Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health?. <i>Psychological Health</i>, 12, 769-781 - Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. En D. Kahneman y E. Diener (Eds.) <i>Well-being: the foundations of hedonic psychology</i>. N. York: Russell Sage Foundation - Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. <i>Psicothema</i>, 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. <i>Psicothema</i>, 16, 448-455 - Casas, F. y Aymerich, M. (2005). Calidad de vida en las personas mayores. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dir.) <i>Gerontología</i>. Madrid: Pearson - Castellón, A. y Romero, V. (2004). Autopercepción de la calidad de vida. <i>Revista Multidisciplinar de Gerontología</i>, 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. <i>Psicothema</i>, 18, 572-577 - Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. <i>Intervención Psicosocial</i>, 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). <i>Mindfulness y compasión: la nueva revolución</i>. Madrid: Siglantana - Hernández, P. (2005). <i>Educación del pensamiento y de las emociones</i>. Madrid: Tafor/Narcea - Keyes, C., Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 82, 1007-1022 - Lawton, M.P. (1991). Multidimensional view of quality of life in frail elders. En J. Birren (Ed.) <i>The concept and measurement of quality of life in the frail elderly</i>. San Diego: Academic Press - Lehr, U. (2004). Calidad de vida, satisfacción con la vida, envejecimiento satisfactorio y bienestar subjetivo. <i>Revista Española de Geriatria y Gerontología</i>, 39, 3, 2-7 - López González, L. (Coord.) (2019). <i>Mindfulness en el aula 6-12 años: Programa TREVA</i>. Madrid: San Pablo - López González, L. y Santamaría, T. (Coords.) (2019). <i>Mindfulness en el aula 12-18 años: Programa TREVA</i>. Madrid: San Pablo - Neff, K. (2016). <i>Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo</i>. 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. <i>Annual Review of Psychology</i>, 52, 141-166 - Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. <i>Journal of Personality and Social Psychology</i>, 57, 1069-1081 - Schallock, R.L. y Verdugo, M.A. (2002). <i>Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales</i>. Madrid: Alianza - Seligman, M. E. P. (2011). <i>La vida que florece</i>. 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. <i>Psicothema</i>, 20 (2), 304-310 - Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). <i>La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología positiva</i>. Madrid: Alianza Editorial - Vitterso, J. (2016). <i>Handbook of eudaimonic well-being</i>. Tromso: Springer <p>Apuntes a través da plataforma Moodle</p> |
| <p>Bibliografía complementaria</p> | |

Recomendacións

Materias que se recomienda ter cursado previamente

Materias que se recomienda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario



| Observacións |
|--|
| Esta materia abogará pola utilización dunha linguaxe inclusiva, tanto nas intervencións nas aulas como nos contidos traballados e actividades desenvolvidas. En coherencia con esta perspectiva, propiciarase a intervención de alumnas e alumnos nas aulas. |
| (*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 |