



Guía Docente				
Datos Identificativos				2022/23
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.			

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.	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 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. Autocompaixón 4.5. Resiliencia 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 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 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 (estas últimas, só se desenvolverán de forma individualizada).
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 C8	O alumnado traballará 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	20
Recensión bilbiográfica	B1 B2 B6 B8	Farase un traballo de profundización aplicada dacordo coas directrices marcadas polo profesor	20
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 o estudiantado aporte solucións aos casos plantexados amparándose nas diferentes teorías e modelos que estudan o benestar psicolóxico	10
Proba de resposta breve	B1 B6 B8	O alumnado terá que realizar un exame de resposta breve sobre os contidos teóricos da materia	40

### Observacións avaliación



Para o alumnado asistente á materia (> 80% das sesións), o exame (proba de resposta breve) computará un 40% sobre o total da avaliación. Os traballos tutelados, recensións, discusións e análise de fontes documentais constituirán o 60% restante da cualificación final.

No caso do alumnado con recoñecemento de dispensa académica, o exame (proba de resposta breve) constituirá o 100% da cualificación. Neste exame non só entrarán os contidos teóricos da materia, 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 obtener 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 concorra 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.



<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?. <i>Psychological Health</i>, 12, 769-781</li> <li>- 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</li> <li>- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. <i>Psicothema</i>, 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. <i>Psicothema</i>, 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.) <i>Gerontología</i>. Madrid: Pearson</li> <li>- Castellón, A. y Romero, V. (2004). Autopercepción de la calidad de vida. <i>Revista Multidisciplinar de Gerontología</i>, 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. <i>Psicothema</i>, 18, 572-577</li> <li>- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. <i>Intervención Psicosocial</i>, 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). <i>Mindfulness y compasión: la nueva revolución</i>. Madrid: Siglantana</li> <li>- Hernández, P. (2005). <i>Educación del pensamiento y de las emociones</i>. Madrid: Tafor/Narcea</li> <li>- 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</li> <li>- 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</li> <li>- 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</li> <li>- López González, L. (Coord.) (2019). <i>Mindfulness en el aula 6-12 años: Programa TREVA</i>. Madrid: San Pablo</li> <li>- López González, L. y Santamaría, T. (Coords.) (2019). <i>Mindfulness en el aula 12-18 años: Programa TREVA</i>. Madrid: San Pablo</li> <li>- Neff, K. (2016). <i>Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo</i>. 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. <i>Annual Review of Psychology</i>, 52, 141-166</li> <li>- 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</li> <li>- 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</li> <li>- Seligman, M. E. P. (2011). <i>La vida que florece</i>. 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. <i>Psicothema</i>, 20 (2), 304-310</li> <li>- Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). <i>La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología positiva</i>. Madrid: Alianza Editorial</li> <li>- Vitterso, J. (2016). <i>Handbook of eudaimonic well-being</i>. Tromso: Springer</li> </ul> <p>Apuntes a través da plataforma Moodle</p>
<p><b>Bibliografía complementaria</b></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