



## Teaching Guide

| Teaching Guide           |                                                                                                                                                                |        |                                |           |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------|-----------|
| Identifying Data         |                                                                                                                                                                |        |                                | 2019/20   |
| Subject (*)              | Psychological well-being                                                                                                                                       |        | Code                           | 652438015 |
| Study programme          | Mestrado Universitario en Psicoloxía Aplicada                                                                                                                  |        |                                |           |
| Descriptors              |                                                                                                                                                                |        |                                |           |
| Cycle                    | Period                                                                                                                                                         | Year   | Type                           | Credits   |
| Official Master's Degree | 2nd four-month period                                                                                                                                          | First  | Obligatory                     | 3         |
| Language                 | Spanish                                                                                                                                                        |        |                                |           |
| Teaching method          | Face-to-face                                                                                                                                                   |        |                                |           |
| Prerequisites            |                                                                                                                                                                |        |                                |           |
| Department               | Psicoloxía                                                                                                                                                     |        |                                |           |
| Coordinador              | Freire Rodríguez, Carlos                                                                                                                                       | E-mail | carlos.freire.rodriguez@udc.es |           |
| Lecturers                | Ferradás Canedo , María del Mar                                                                                                                                | E-mail | mar.ferradasc@udc.es           |           |
|                          | Freire Rodríguez, Carlos                                                                                                                                       |        | carlos.freire.rodriguez@udc.es |           |
| Web                      |                                                                                                                                                                |        |                                |           |
| General description      | Nesta materia, preténdese facer un achegamento científico ao concepto de benestar psicolóxico, analizando os factores persoais e contextuais que o determinan. |        |                                |           |

## Study programme competences

| Code | Study programme competences                                                                                                                                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A12  | To acquire a basic theoretical knowledge about the state of the art in the different areas involved in applied psychology.                                                                                                                  |
| B1   | Capacity for analysis and synthesis.                                                                                                                                                                                                        |
| B2   | Capacity for organization and planning.                                                                                                                                                                                                     |
| B3   | Teamwork.                                                                                                                                                                                                                                   |
| B6   | Critical thinking.                                                                                                                                                                                                                          |
| B8   | Autonomous learning.                                                                                                                                                                                                                        |
| B12  | Decision-making.                                                                                                                                                                                                                            |
| C4   | To develop for the exercise of an open, educated, critical, committed, democratic and supportive citizenship, capable of analyzing reality, diagnose problems, develop and deploy solutions based on knowledge and oriented to common good. |
| C6   | To critically assess the knowledge, technology and information available to solve the problems they face.                                                                                                                                   |
| C7   | To assume as professionals and citizens the importance of lifelong learning.                                                                                                                                                                |
| C8   | Assessing the importance of research, innovation and technology development in the socio-economic and cultural progress of society.                                                                                                         |

## Learning outcomes

| Learning outcomes                                                                                                                                                                                                                                      | Study programme competences |      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------|-----|
| Adquirir un coñecemento teórico básico sobre o estado da arte nas diferentes áreas implicadas na psicoloxía aplicada.                                                                                                                                  | AR12                        |      |     |
| Capacidade de análise e síntese.                                                                                                                                                                                                                       |                             | BR1  |     |
| Capacidade de organización e planificación.                                                                                                                                                                                                            |                             | BR2  |     |
| Traballo en equipo.                                                                                                                                                                                                                                    |                             | BR3  |     |
| Razoamento crítico.                                                                                                                                                                                                                                    |                             | BR6  |     |
| Aprendizaxe autónoma.                                                                                                                                                                                                                                  |                             | BR8  |     |
| Toma de decisións.                                                                                                                                                                                                                                     |                             | BR12 |     |
| 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. |                             |      | CC4 |
| Valorar críticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.                                                                                                                      |                             |      | CC6 |
| Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.                                                                                                                                                                       |                             |      | CC7 |



|                                                                                                                                               |  |  |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----|
| Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade. |  |  | CC8 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----|

| Contents                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Topic                                                   | Sub-topic                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 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                                                                                                                                           |

| Planning                                                                                                                        |                         |                      |                               |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------|
| Methodologies / tests                                                                                                           | Competencies            | Ordinary class hours | Student?s personal work hours | Total hours |
| Document analysis                                                                                                               | B1 B2 B6 B12 C6         | 4                    | 6                             | 10          |
| Directed discussion                                                                                                             | B1 B3 B6 B8 C4          | 6                    | 6                             | 12          |
| Guest lecture / keynote speech                                                                                                  | A12 B2 B6               | 10                   | 0                             | 10          |
| Supervised projects                                                                                                             | B1 B2 B3 B6 B8 C7<br>C8 | 6                    | 15                            | 21          |
| Short answer questions                                                                                                          | B1 B6 B8                | 1                    | 10                            | 11          |
| Critical bibliographical                                                                                                        | B1 B2 B6 B8             | 0                    | 6                             | 6           |
| Personalized attention                                                                                                          |                         | 5                    | 0                             | 5           |
| (*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students. |                         |                      |                               |             |

| Methodologies       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Methodologies       | Description                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Document analysis   | 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. |
| Directed discussion | Plantexamento dunha serie de cuestións reais ou de supostos prácticos sobre a problemática do benestar, a súa avaliación e mellora.                                                                                                                                      |



|                                |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Guest lecture / keynote speech | Exposición oral dos principais contidos do programa, sustentada na documentación previamente entregada aos estudantes                                                                                       |
| Supervised projects            | Elaboración de traballos destinados a promover a intervención e mellora do benestar psicolóxico das persoas.                                                                                                |
| Short answer questions         | Exame escrito sobre os contidos abordados nas sesións expositivas. Formularanse varias cuestións de resposta breve.                                                                                         |
| Critical bibliographical       | Traballo de recensión sobre a bibliografía básica da materia, que exclusivamente terán que desenvolver aqueles alumnos que por causas xustificadas non poidan acceder á maior parte das sesións presenciais |

## Personalized attention

| Methodologies                                                           | Description                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Supervised projects<br>Critical<br>bibliographical<br>Document analysis | Na solución de problemas terase un especial seguimento do labor de análise, avaliación e resolución dos problemas teórico-prácticos plantexados. |

## Assessment

| Methodologies            | Competencies            | Description                                                                                                                                                                                                                                   | Qualification |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Supervised projects      | 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 | 15            |
| Critical bibliographical | B1 B2 B6 B8             | Farase un traballo de profundización aplicada de acordo coas directrices marcadas polo profesor                                                                                                                                               | 15            |
| Document analysis        | B1 B2 B6 B12 C6         | Valorarase a análise crítica sobre a bibliografía plantexada                                                                                                                                                                                  | 10            |
| Directed discussion      | 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            |
| Short answer questions   | B1 B6 B8                | Os alumnos terán que realizar un examen de resposta breve sobre os contidos abordados nas sesións expositivas                                                                                                                                 | 50            |

## Assessment comments

Para o alumnado asistente á materia (> 80% das sesións), o exame (proba de resposta breve) computará un 50% sobre o total da avaliación. Os traballos tutelados, recensións, discusións e análise de fontes documentais constituirá o 50% 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:**

- Para superar a materia cómpre obter unha puntuación do 50% do peso de cada unha das partes obxecto de avaliación (parte práctica e exame).
- A convocatoria de xullo estará sometida aos mesmos criterios que a convocatoria de maio.
- 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:

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

## Sources of information



|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Basic         | <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 (Dirs.) 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>- Schalock, 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> |
| Complementary |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Recommendations

Subjects that it is recommended to have taken before

Subjects that are recommended to be taken simultaneously

Subjects that continue the syllabus

Other comments



(\*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.