



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 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

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 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 Critical bibliographical 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 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: 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.

Sources of information



Basic	- Argyle, M. (1992). La psicología de la felicidad. Madrid: Alianza - Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health?. Psychological Health, 12, 769-781 - Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. En D. Kahneman y E. Diener (Eds.) Well-being: the foundations of hedonic psychology. . N. York: Russell Sage Foundation - Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. Psicothema, 17, 4, 582-589 - Cabañero, M.J.; Richard, M.; Cabrero, J.; Orts, M.I.; Reig, A., y Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de una escala de satisfacción con la vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. Psicothema, 16, 448-455 - Casas, F. y Aymerich, M. (2005). Calidad de vida en las personas mayores. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dirs.) Gerontología. Madrid: Pearson - Castellón, A. y Romero, V. (2004). Autopercepción de la calidad de vida. . Revista Multidisciplinar de Gerontología, 14 (3), 131-137 - Díaz, D.; Rodríguez-Carvajal, R.; Blanco, A., Moreno-Jiménez, B.; Gallardo, I.; Valle, C., y van Die (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 18, 572-577 - Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. Intervención Psicosocial, 3, 67-113 - Freire, C., y Ferradás, M. M. (2016). Calidad de vida y bienestar en la vejez. Madrid: Pirámide - García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). Mindfulness y compasión: la nueva revolución. Madrid: Siglantana - Hernández, P. (2005). Educación del pensamiento y de las emociones. Madrid: Tafor/Narcea - Keyes, C., Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 1007-1022 - Lawton, M.P. (1991). 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 - 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 - Neff, K. (2016). Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo. Barcelona: Ediciones Paidós - Ryan, R.M. y Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166 - Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081 - Schallock, R.L. y Verdugo, M.A. (2002). Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid: Alianza - Seligman, M. E. P. (2011). La vida que florece. Barcelona: Ediciones B - Tomás, J.M.; Meléndrez, J.C., y Navarro, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. Psicothema, 20 (2), 304-310 - Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología positiva. Madrid: Alianza Editorial - Vitterso, J. (2016). Handbook of eudaimonic well-being. Tromso: Springer
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.