

Título: Benestar Psicológico

Docentes: Carlos Freire Rodríguez

Descrición xeral da materia:

A contorna social actual caracterízase polos elevados e crecentes problemas psicolóxicos, fundamentalmente os trastornos afectivos (ansiedade, depresión, etc.), así como niveis acusados de estrés. Xurde, polo tanto, a necesidade de desenvolver recursos psicolóxicos eficaces que posibiliten un óptimo coidado do benestar psicológico persoal. Nesta materia preténdese facer un achegamento ao estudo científico e rigoroso do benestar psicológico. Con este propósito, analizaranse as semellanzas e diferenzas entre o benestar hedónico e eudaimónico e se profundará nos principais modelos e teorías explicativas do benestar humano. Farase especial fincapé nos factores contextuais e persoais que contribúen a acadar altos niveis de benestar.

Obxectivos:

- Realizar un achegamento científico e rigoroso ao estudo do benestar psicológico
- Coñecer os principais modelos teóricos e aplicados que explican o benestar psicológico.
- Analizar o papel que desempeñan factores como a idade, o xénero, a xenética, a contorna social e cultural, os trazos da personalidade e o nivel económico no benestar psicológico.
- Identificar e potenciar diversos recursos persoais que contribúen a optimizar o benestar psicológico.

Contidos:

As tradicións hedónica e eudaimónica no estudo do benestar.

O benestar psicológico, ¿nace ou se fai? A importancia da herdanza xenética e a aprendizaxe na explicación do noso benestar.

O papel da idade, a contorna cultural, o xénero e o nivel económico na experimentación do benestar psicológico.

Recursos persoais para o autocoidado do benestar psicológico: fortalezas persoais, resiliencia, mindfulness, compaixón.

Metodoloxía docente:

Na materia, iranse combinando as sesións maxistras con outras para o debate e interacción grupal na aula. Preténdese, deste xeito, acadar unha participación activa do alumnado nas clases ao fío dos contados introducidos polo docente. Así mesmo, fomentarase a análise de vídeos e documentais, así como de pequenas lecturas sobre os temas abordados na materia.

Fontes de información: Bibliografía e ligazóns de interese:

Freire, C., y Ferradás, M. M. (2016). Calidad de vida y bienestar en la vejez. Pirámide.

García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). Mindfulness y compasión: la nueva revolución. Siglantana.

Gonzalez, A. (2020). Lo bueno de tener un mal día. Cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor. Planeta.

Neff, K. (2016). Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo. Ediciones Paidós.

Seligman, M. E. P. (2011). La vida que florece. Ediciones B.

Vázquez, C., y Hervás, G. (2009). La ciencia del bienestar. Fundamentos de una Psicología positiva. Alianza Editorial.