

Título: Bienestar Psicológico

Docentes: Carlos Freire Rodríguez

Descripción general de la materia:

El contexto social actual se caracteriza por los elevados y crecientes problemas psicológicos, fundamentalmente los trastornos afectivos (ansiedad, depresión, etc.), así como niveles acusados de estrés. Surge, así pues, la necesidad de desarrollar recursos psicológicos eficaces que posibiliten un óptimo cuidado del bienestar psicológico personal. En esta materia se pretende realizar una aproximación al estudio científico y riguroso del bienestar psicológico. Con este propósito, se analizarán las semejanzas y diferencias entre el bienestar hedónico y eudaimónico y se profundizará en los principales modelos y teorías explicativas del bienestar humano. Se hará especial hincapié en los factores contextuales y personales que contribuyen a lograr altos niveles de bienestar.

Objetivos:

- Realizar una aproximación científica y rigurosa al estudio del bienestar psicológico.
- Conocer los principales modelos teóricos y aplicados que explican el bienestar psicológico.
- Analizar el papel que desempeñan factores como la edad, el género, la genética, el contexto social y cultural, los rasgos de la personalidad y el nivel económico en el bienestar psicológico.
- Identificar y potenciar diversos recursos personales que contribuyen a optimizar el bienestar psicológico.

Contenidos:

Las tradiciones hedónica y eudaimónica en el estudio del bienestar.

El bienestar psicológico, ¿nace o se hace? La importancia de la herencia genética y el aprendizaje en la explicación de nuestro bienestar.

El papel de la edad, el contexto cultural, el género y el nivel económico en la experimentación del bienestar psicológico.

Recursos personales para el autocuidado del bienestar psicológico: fortalezas personales, resiliencia, mindfulness, compasión.

Metodología docente:

En la materia, se irán combinando las sesiones magistrales con otras para el debate y la interacción grupal en el aula. Se pretende, de este modo, lograr una participación activa del alumnado en las clases a propósito de los contenidos introducidos por el docente. Asimismo, se fomentará el análisis de vídeos y documentales, así como de pequeñas lecturas sobre los temas abordados en la materia.

Fuentes de información: Bibliografía y enlaces de interés:

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.