

Programa Senior

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

S320 - Desarrollo Psicológico y Bienestar en la Edad Adulta

Programa Senior
Optativa. Curso 2

Curso Académico 2021-2022

1. DATOS IDENTIFICATIVOS

Título/s	Programa Senior			Tipología y Curso	Optativa. Curso 2
Centro	Programa Senior				
Módulo / materia	CURSOS MONOGRÁFICOS PROGRAMA SÉNIOR. SEGUNDO CURSO				
Código y denominación	S320 - Desarrollo Psicológico y Bienestar en la Edad Adulta				
Créditos ECTS	2	Cuatrimestre	Cuatrimestral (2)		
Web					
Idioma de impartición	Español	English friendly	No	Forma de impartición	Presencial

Departamento	DPTO. EDUCACION
Profesor responsable	ELENA BRIONES PEREZ
E-mail	elena.briones@unican.es
Número despacho	Edificio Interfacultativo. Planta: + 3. DESPACHO ELENA BRIONES PEREZ (334)
Otros profesores	MARIA BELEN IZQUIERDO MAGALDI

2. CONOCIMIENTOS PREVIOS

3. COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ESPECÍFICAS DEL PLAN DE ESTUDIOS TRABAJADAS

Competencias Genéricas
Capacidad de comunicación para la transmisión y difusión de información, ideas, problemas y soluciones de forma oral y escrita.
Capacidad para la argumentación, el razonamiento crítico y creativo y la formación de opinión propia.
Capacidad de crítica y autocrítica
Sentido y compromiso ético.
Automotivación y adaptación al entorno.
Compromiso con el principio de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y accesibilidad de las personas con discapacidad.
Conciencia y compromiso con los valores democráticos y medioambientales y la cultura de la paz.
Competencias Específicas
(Negociar y conciliar) Tratamientos de conflictos, negociación y cooperación. Consiste en la aptitud para poder gestionar las soluciones inherentes a la aparición de conflictos utilizando para ello diversas técnicas de negociación y cooperación.
(Habilidad para organizar la información de manera coherente y transmitirla en forma narrativa conforme a los cánones críticos de cada disciplina). El/la estudiante será capaz de tratar los problemas con rigor bien a partir de fuentes científico-académicas, bien literatura o estadísticas. Igualmente, será capaz de realizar una crítica básica de textos.
Competencias Básicas
Que el alumnado sea capaz de integrar y aplicar sus conocimientos y mejore las habilidades que suelen utilizarse en la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de cada una de las diferentes áreas de estudio.
Que el alumnado amplíe la capacidad de recopilar e interpretar datos relevantes para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas importantes de índole social, científica o ética.
Que el alumnado mejore la capacidad para transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
Que los/las estudiantes adquieran las habilidades que les permitan continuar aprendiendo de modo autónomo en el futuro.

3.1 RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Desarrollo de actitudes positivas hacia un envejecimiento satisfactorio/exitoso.
- Reflexión sobre la forma de ser y estar propia y del otro.
- Puesta en práctica de estrategias para el propio desarrollo socioemocional vinculadas con la resolución de conflictos interpersonales; la comunicación asertiva; el mostrar y sentir empatía; y la identificación, comprensión y regulación de las emociones propias y de los demás.

4. OBJETIVOS

Compartir los conocimientos científicos en relación al desarrollo psicológico y al bienestar en la edad adulta.
Identificar los elementos clave vinculados con un desarrollo adulto y envejecimiento exitoso.
Tomar consciencia de las áreas personales de mejora y la identificación de las estrategias a ejercitar para lograr una mayor satisfacción personal.
Practicar estrategias vinculadas con el autoconocimiento, la autoestima y la autorregulación, así como con la empatía, la asertividad y la resolución de conflictos cotidianos con el objetivo de alcanzar un mayor bienestar psicosocial.

5. MODALIDADES ORGANIZATIVAS Y MÉTODOS DOCENTES	
ACTIVIDADES	HORAS DE LA ASIGNATURA
ACTIVIDADES PRESENCIALES	
HORAS DE CLASE (A)	
- Teoría (TE)	12
- Prácticas en Aula (PA)	8
- Prácticas de Laboratorio Experimental(PLE)	
- Prácticas de Laboratorio en Ordenador (PLO)	
- Prácticas Clínicas (CL)	
Subtotal horas de clase	20
ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO (B)	
- Tutorías (TU)	4
- Evaluación (EV)	6
Subtotal actividades de seguimiento	10
Total actividades presenciales (A+B)	30
ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	
Trabajo en grupo (TG)	8
Trabajo autónomo (TA)	12
Tutorías No Presenciales (TU-NP)	
Evaluación No Presencial (EV-NP)	
Total actividades no presenciales	20
HORAS TOTALES	50

6. ORGANIZACIÓN DOCENTE

CONTENIDOS		TE	PA	PLE	PLO	CL	TU	EV	TG	TA	TU- NP	EV- NP	Semana
1	Aproximación teórica al desarrollo psicológico y bienestar subjetivo en la edad adulta y envejecimiento.	2,00	0,50	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,25
2	Las tareas y los desafíos del desarrollo en la vida adulta (crisis de identidad, relaciones interpersonales -familia, amistad y cohousing-, cambios físicos, duelo, jubilación, ocio y tiempo libre).	1,00	0,50	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,50	1,00	0,00	0,00	0,15
3	Entrenamiento de competencias personales en pro del desarrollo personal (autoconcepto, autoestima y autorregulación emocional).	4,50	3,50	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	3,50	5,00	0,00	0,00	0,80
4	Relaciones sociales y entrenamiento de competencias interpersonales para lograr una conexión social satisfactoria (empatía, asertividad y resolución de conflictos cotidianos).	4,50	3,50	0,00	0,00	0,00	1,00	4,00	3,50	5,00	0,00	0,00	0,80
TOTAL DE HORAS		12,00	8,00	0,00	0,00	0,00	4,00	6,00	8,00	12,00	0,00	0,00	

Esta organización tiene carácter orientativo.

Ante la situación incierta de que las medidas de distanciamiento social establecidas por las autoridades sanitarias no permitan desarrollar alguna actividad docente de forma presencial en el aula para todos los estudiantes matriculados, se adoptará una modalidad mixta de docencia que combine esta docencia presencial en el aula con docencia a distancia. De la misma manera, la tutorización podrá ser sustituida por tutorización a distancia utilizando medios telemáticos.

TE	Horas de teoría
PA	Horas de prácticas en aula
PLE	Horas de prácticas de laboratorio experimental
PLO	Horas de prácticas de laboratorio en ordenador
CL	Horas de prácticas clínicas
TU	Horas de tutoría
EV	Horas de evaluación
TG	Horas de trabajo en grupo
TA	Horas de trabajo autónomo
TU-NP	Tutorías No Presenciales
EV-NP	Evaluación No Presencial

7. MÉTODOS DE LA EVALUACIÓN

Descripción	Tipología	Eval. Final	Recuper.	%
Proyecto bitácora	Trabajo	Sí	Sí	60,00
Calif. mínima	5,00			
Duración				
Fecha realización	Al finalizar el curso			
Condiciones recuperación	Elaboración de un proyecto sobre el desarrollo de una competencia personal o interpersonal a acordar entre estudiante y profesora.			
Observaciones				
Dinámicas y ejercicios prácticos (individuales y grupales)	Otros	No	No	40,00
Calif. mínima	0,00			
Duración				
Fecha realización	A lo largo del curso			
Condiciones recuperación				
Observaciones				
TOTAL				100,00
Observaciones				
Se propone la realización de dinámicas y ejercicios prácticos (individuales y grupales) en clase que favorecen la comprensión e integración de la teoría y la práctica de los contenidos abordados.				
Criterios de evaluación para estudiantes a tiempo parcial				
Elaboración de un proyecto para el desarrollo de una competencia personal o interpersonal a acordar entre estudiante y profesora.				
En caso de asistencia regular al curso, se podrá seguir la misma evaluación que en la matrícula ordinaria.				

8. BIBLIOGRAFÍA Y MATERIALES DIDÁCTICOS

BÁSICA

Berger, K.S. (2009). Psicología del desarrollo: adultez y vejez. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Davis, M., McKay, M. & Eshelman, E. R. (2001). Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Fernandez Ballesteros, R. (Dir.) (2002). Vivir con vitalidad. Madrid: Ediciones Pirámide.

García Rodríguez, B. & Ellgring, H. (2004). Los motivos y las emociones en la vejez. Madrid: UNED.

González, A. (2020). Lo bueno de tener un mal día. Planeta: Barcelona.

Grupo de Psicología Positiva Aplicada (2017). Manual de ejercicios de Psicología Positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar. Madrid: COP de Madrid.

Idígoras, A. (Ed.) (2002). El valor terapéutico del humor (2ª Ed.). Bilbao: Desclée.

Mariscal, S., Giménez-Dasí, M., Carriedo, N., & Corral, A. (Coords.) (2011). El desarrollo psicológico a lo largo de la vida. Madrid: McGrawHill.

Roca, E. (2005). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de Autoestima, Asertividad e Inteligencia emocional. Valencia: ACDE.

Roca, E. (2012). Capítulo 6. Autoestima sana. En E. Roca, Autoestima sana. Una visión actual basada en la investigación (pp.135-163). Valencia: ACDE Ediciones.

Vega, J.L. & Bueno, B. (1996). Desarrollo adulto y envejecimiento. Madrid: Síntesis.

Complementaria

Araújo, L. (2017). Bienestar hedónico y eudaimónico en la vejez a través de estudios psicológicos positivos: Una revisión de alcance. *Anales de psicología*, 33 (3), 568-577.

Bernarás, E., Garaigordobil, M., & de las Cuevas, C. (2011). Inteligencia emocional y rasgos de personalidad. Influencia de la edad y el género durante la edad adulta y la vejez. *Boletín de Psicología*, 103, 75-88.

Cortés, A. (2000). Un estudio sobre el desarrollo moral de los adultos. *Revista de Psicodidáctica*, 10, 5-16.

De-Juanas, A., Limón, M.R., & Navarro, E. (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 22, 153-168.

Iacub, R. & Arias, C.J. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social*, 2, 25-32. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282221720003>

Infante, G., Axpe, I., Revuelta, L., & Ros, I. (2012). Autopercepción física y modalidades de actividades físicas en la edad adulta. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 110, 19-25.

Monjas, I. (2021). *El complejo mundo de las relaciones interpersonales*. Pirámide: Madrid.

Sarabia, C. M. (2009). Envejecimiento exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento. *Gerokomos*, 20(4), 172-174.

Vielma, J. & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 49, 265-275.

9. SOFTWARE

PROGRAMA / APLICACIÓN	CENTRO	PLANTA	SALA	HORARIO
-----------------------	--------	--------	------	---------

10. COMPETENCIAS LINGÜÍSTICAS

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Comprensión escrita | <input type="checkbox"/> Comprensión oral |
| <input type="checkbox"/> Expresión escrita | <input type="checkbox"/> Expresión oral |
| <input type="checkbox"/> Asignatura íntegramente desarrollada en inglés | |

Observaciones