

GUÍA DOCENTE ABREVIADA DE LA ASIGNATURA

S479 - Desarrollo Psicológico y Bienestar en la Edad Adulta

Nuevo Programa Senior

Curso Académico 2024-2025

1. DATOS IDENTIFICATIVOS					
Título/s	Nuevo Programa Senior			Tipología y Curso	Optativa. Curso 1
Centro	Programa Senior				
Módulo / materia	ASIGNATURAS DE PRIMER CURSO				
Código y denominación	S479 - 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				

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 a través de desarrollo de 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.

6. ORGANIZACIÓN DOCENTE

CONTENIDOS

1	Aproximación teórica al desarrollo psicológico y bienestar subjetivo en la edad adulta y envejecimiento.
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).
3	Entrenamiento de competencias personales en pro del desarrollo personal (autoconcepto, autoestima y autorregulación emocional).
4	Relaciones sociales y entrenamiento de competencias interpersonales para lograr una conexión social satisfactoria (empatía, asertividad y resolución de conflictos cotidianos).

7. MÉTODOS DE LA EVALUACIÓN

Descripción	Tipología	Eval. Final	Recuper.	%
Proyecto bitácora	Trabajo	Sí	Sí	60,00
Dinámicas y ejercicios prácticos (individuales y grupales)	Otros	No	No	40,00
TOTAL				100,00
Observaciones				
Criterios de evaluación para estudiantes a tiempo parcial				
Elaboración de un proyecto de mejora personal para el desarrollo de una competencia personal o interpersonal, que requiere de al menos una tutoría entre cada 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*. Editorial Médica Panamericana.
- Davis, M., McKay, M. & Eshelman, E. R. (2001). *Técnicas de autocontrol emocional*. Ediciones Martínez Roca.
- Etxebarria, I. (2020). *Las emociones y el mundo moral. Más allá de la empatía*. Síntesis
- Fernandez Ballesteros, R. (Dir.) (2002). *Vivir con vitalidad*. Ediciones Pirámide.
- García Rodríguez, B. & Ellgring, H. (2004). *Los motivos y las emociones en la vejez*. UNED.
- González, A. (2020). *Lo bueno de tener un mal día*. Planeta.
- Grupo de Psicología Positiva Aplicada (2017). *Manual de ejercicios de psicología Positiva aplicada. Ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. COP de Madrid.
- Idígoras, A. (Ed.) (2002). *El valor terapéutico del humor (2ª Ed.)*. Desclée.
- Mariscal, S., Giménez-Dasí, M., Carriedo, N., & Corral, A. (Coords.) (2011). *El desarrollo psicológico a lo largo de la vida*. McGrawHill.
- Morgado, I. (2017). *Emociones corrosivas: cómo afrontar la envidia, la codicia, la culpabilidad, la vergüenza, el odio y la vanidad*. Editorial Ariel.
- Morgado, I. (2015). *Emociones e inteligencia social. Las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón*. Ariel.
- Roca, E. (2005). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de autoestima, Asertividad e Inteligencia emocional*. ACDE.
- Roca, E. (2012). Capítulo 6. Autoestima sana. En E. Roca, *Autoestima sana. Una visión actual basada en la investigación* (pp.135-163). ACDE Ediciones.
- Rosenber, M.B. (2006). *Comunicación no violenta: Un lenguaje de vida*. Gran Aldea de Editores.
- Vega, J.L. & Bueno, B. (1996). *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Síntesis

Esta es la Guía Docente abreviada de la asignatura. Tienes también publicada en la Web la información más detallada de la asignatura en la Guía Docente Completa.