



Programa Senior

## GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

S479 - Desarrollo Psicológico y Bienestar en la Edad Adulta

Nuevo Programa Senior  
Optativa. Curso 1

Curso Académico 2024-2025

**1. DATOS IDENTIFICATIVOS**

Título/s	Nuevo Programa Senior			Tipología v 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

**2. CONOCIMIENTOS PREVIOS**

--

### 3. COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ESPECÍFICAS DEL PLAN DE ESTUDIOS TRABAJADAS

<b>Competencias Genéricas</b>
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.
Capacidad para trabajar de forma individual y en equipo.
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.
<b>Competencias Específicas</b>
(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.
<b>Competencias Básicas</b>
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 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.

#### 5. MODALIDADES ORGANIZATIVAS Y MÉTODOS DOCENTES

ACTIVIDADES	HORAS DE LA ASIGNATURA
<b>ACTIVIDADES PRESENCIALES</b>	
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
<b>ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO (B)</b>	
- Tutorías (TU)	4
- Evaluación (EV)	6
Subtotal actividades de seguimiento	10
<b>Total actividades presenciales (A+B)</b>	<b>30</b>
<b>ACTIVIDADES NO PRESENCIALES</b>	
Trabajo en grupo (TG)	8
Trabajo autónomo (TA)	12
Tutorías No Presenciales (TU-NP)	
Evaluación No Presencial (EV-NP)	
<b>Total actividades no presenciales</b>	<b>20</b>
<b>HORAS TOTALES</b>	<b>50</b>

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	2
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	2
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	5
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	4
<b>TOTAL DE HORAS</b>		<b>12,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>12,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
Esta organización tiene carácter orientativo.													

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										
<table border="1"> <tr> <td>Calif. mínima</td> <td>5,00</td> </tr> <tr> <td>Duración</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fecha realización</td> <td>Se realizará durante el curso, y se presentará al finalizar el curso.</td> </tr> <tr> <td>Condiciones recuperación</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Observaciones</td> <td>Elaboración de un proyecto de mejora personal (desarrollo de una competencia personal o interpersonal), que requiere de al menos una tutoría entre cada estudiante y las profesoras.</td> </tr> </table>		Calif. mínima	5,00	Duración		Fecha realización	Se realizará durante el curso, y se presentará al finalizar el curso.	Condiciones recuperación		Observaciones	Elaboración de un proyecto de mejora personal (desarrollo de una competencia personal o interpersonal), que requiere de al menos una tutoría entre cada estudiante y las profesoras.			
Calif. mínima	5,00													
Duración														
Fecha realización	Se realizará durante el curso, y se presentará al finalizar el curso.													
Condiciones recuperación														
Observaciones	Elaboración de un proyecto de mejora personal (desarrollo de una competencia personal o interpersonal), que requiere de al menos una tutoría entre cada estudiante y las profesoras.													
Dinámicas y ejercicios prácticos (individuales y grupales)	Otros	No	No	40,00										
<table border="1"> <tr> <td>Calif. mínima</td> <td>0,00</td> </tr> <tr> <td>Duración</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fecha realización</td> <td>Durante el curso</td> </tr> <tr> <td>Condiciones recuperación</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Observaciones</td> <td>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.</td> </tr> </table>		Calif. mínima	0,00	Duración		Fecha realización	Durante el curso	Condiciones recuperación		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.			
Calif. mínima	0,00													
Duración														
Fecha realización	Durante el curso													
Condiciones recuperación														
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.													
<b>TOTAL</b>				<b>100,00</b>										
<b>Observaciones</b>														
<b>Criterios de evaluación para estudiantes a tiempo parcial</b>														
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

### 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.
- García Larrauri, B. (2010). Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido: Todo rueda mejor si se engrasa con humor. Pirámide.
- 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.
- 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

- Comprensión escrita
- Comprensión oral
- Expresión escrita
- Expresión oral
- Asignatura íntegramente desarrollada en inglés

**Observaciones**