GUÍA DOCENTE ABREVIADA DE LA ASIGNATURA

S503 - Curso monográfico: Desarrollo Psicológico y Bienestar en la Edad Adulta

Nuevo Programa Senior

Curso Académico 2025-2026

1. DATOS IDENTIFICATIVOS					
Título/s	Nuevo Programa Senior			Tipología y Curso	Optativa. Curso 2
Centro	Programa Senior				
Módulo / materia					
Código y denominación	S503 - Curso monográfico: Desarrollo Psicológico y Bienestar en la Edad Adulta				
Créditos ECTS	2	Cuatrimestre		Cuatrimestral (1)	
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 (334)
Otros profesores	MARIA BELEN IZQUIERDO MAGALDI

3.1 RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Compartir los conocimientos científicos sobre el desarrollo psicológico y el 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 personal.

4. OBJETIVOS

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 (autocuidado, autoestima y autorregulación emocional)
4	Entrenamiento de competencias interpersonales para lograr una conexión social satisfactoria (empatía, asertividad y gestión de conflictos interpersonales).

7. MÉTODOS DE LA EVALUACIÓN

Descripción	Tipología	Eval. Final	Recuper.	%
Proyecto bitácora	Trabajo	No	Sí	60,00
Dinámicas y ejercicios prácticos (individuales y grupales)	Otros	No	No	40,00
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 personal 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. 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.
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.