



Guía Docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Envelhecimento Satisfactorio		Código	651516014
Titulación	Mestrado Universitario en Discapacidade e Dependencia (plan 2015)			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Mestrado Oficial	2º cuatrimestre	Primeiro	Optativa	6
Idioma	CastelánGalego			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Psicoloxía Evolutiva e da Educación			
Coordinación	Piñeiro Aguin, Isabel	Correo electrónico	isabel.pineiro.aguin@udc.es	
Profesorado	Piñeiro Aguin, Isabel	Correo electrónico	isabel.pineiro.aguin@udc.es	
Web				
Descrición xeral	El objetivo general de esta materia es proporcionar una visión general de los factores que promueven un envejecimiento satisfactorio, los programas existentes y las herramientas de evaluación e intervención existentes para la investigación de su eficacia.			

Competencias do título	
Código	Competencias do título
A1	CE1. Ser capaz de integrar o fenómeno da discapacidade e a dependencia dentro da construción social do proceso saúde-enfermidade
A2	CE2. Ser capaz de deseñar proxectos de investigación no ámbito da discapacidade e dependencia
A14	CERF9. Coñecer e comprender os recursos sociosanitarios dispoñibles para as persoas con discapacidade e dependencia.
A18	CEIP3. Ser capaz de integrar coñecementos avanzados acerca da identificación e intervención psicolóxica da deterioración cognitiva.
A24	CEIP9. Ser capaz de integrar coñecementos avanzados no campo da problemática derivada do coidado a persoas dependentes.
A26	CEIP11. Ser capaz de integrar coñecementos avanzados no campo do envelhecimento satisfactorio.
A27	CEIP12. Capacidade para deseñar e executar proxectos de investigación no ámbito do envelhecimento satisfactorio
B1	CB6. Posuír e comprender coñecementos que acheguen unha base ou oportunidade de ser orixinais no desenvolvemento e/ou aplicación de ideas, a miúdo nun contexto de investigación
B2	CB7. Que os estudantes saiban aplicar os coñecementos adquiridos e a súa capacidade de resolución de problemas en ámbitos novos ou pouco coñecidos dentro de contextos máis amplos (ou multidisciplinares) relacionados coa súa área de estudo
B6	CG1 Ser capaz de seleccionar e desenvolver as estratexias investigadoras para estudar a problemática relacionada coa discapacidade e a dependencia
B7	CG2 Identificar, avaliar e resolver os problemas derivados da presenza de discapacidade e dependencia
B9	CG4 Ser capaz de intervenir na problemática derivada da discapacidade e da dependencia
B10	CG5 Capacidade para integrar coñecementos científicos de carácter avanzado ligados ao ámbito da discapacidade e a dependencia
C1	CT1. Ser capaz de relacionarse de forma eficiente con e dentro do equipo multidisciplinar, intradisciplinar e transdisciplinar.
C2	CT2. Coñecer os recursos sociosanitarios e aprender a utilizalos para elaborar programas de intervención no ámbito da discapacidade e a dependencia
C4	CT4. Desenvolverse para o exercicio dunha cidadanía aberta, culta, crítica, comprometida, democrática e solidaria, capaz de analizar a realidade, diagnosticar problemas, formular e implantar solucións baseadas no coñecemento e orientadas ao ben común

Resultados da aprendizaxe	
Resultados de aprendizaxe	Competencias do título



Coñecemento das variables persoais e sociais que favorecen un envellecemento con éxito.	AI1	BI1	CI1
	AI14	BI2	CI2
	AI18	BI6	CI4
	AI24	BI9	
	AI26	BI10	
	AI27		
Coñecemento e manexo das pautas que favorecen un envellecemento con éxito.	AI1	BI1	CI1
		BI2	CI2
		BI7	
		BI9	
		BI10	
Valorar críticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.	AI26	BI1	
	AI27	BI2	
Ser capaz de deseñar e avaliar programas de envellecemento satisfactorio a través da investigación.	AI2	BI1	CI1
	AI26	BI6	CI4
	AI27	BI7	
		BI9	
		BI10	

Contidos	
Temas	Subtemas
Tema 1.- O envellecemento satisfactorio. Aspectos xerais.	Aspectos xerais do envellecemento satisfactorio
Tema 2.- Funcionamiento cognitivo nas persoas maiores.	2.1. A explicación do envellecemento: o modelo da competencia vs. o modelo do declive 2.2. Cambios bio-psico-sociais no envellecemento 2.3. Os procesos cognitivos no envellecemento 2.3.1. A intelixencia 2.3.2. A atención 2.3.3. A memoria 2.4. Factores sociais e afectivo-motivacionais na velez 2.5. Variables moduladoras do desenrolo cognitivo nas persoas maiores
Tema 3.- Calidade de vida e benestar psicolóxico na velez	3.1. Introducción 3.2. Calidade de Vida 3.3. Calidade de Vida e Autodeterminación 3.4. A calidade de Vida nas persoas maiores 3.5. A medida da Calidade de Vida 3.6. Benestar Psicolóxico
Tema 4.- Benestar subxectivo e benestar psicolóxico nas persoas maiores.	4.1. Benestar Subxectivo 4.1.1. A medida do Benestar Subxectivo. 4.2. Benestar psicolóxico 4.2.1. As dimensións do Benestar Psicolóxico 4.2.2. A medida do Benestar Psicolóxico 4.2.3. Variables que influen no Benestar Psicolóxico



Tema 5.- Dimensións do Benestar Psicológico na vellez.	5.1. A Autoaceptación 5.1.1. O Autoconcepto 5.1.1.1. A autoestima 5.1.2. As creencias de Autoeficacia 5.1.3. A autoaceptación nas persoas maiores 5.2. As Relacións Positivas cos demais 5.2.1. O sentimento de soedade 5.2.2. As Relacións Sociais nas persoas Maiores 5.3. A Autonomía 5.3.1. A Autodeterminación 5.3.2. A Autorregulación 5.3.3. A Autonomía nas persoas maiores 5.4. O Dominio do Entorno 5.4.1. Caracterización do control. O control percibido. 5.4.2. O locus de control 5.4.3. As Atribucións Causais 5.4.4. A Indefensión Aprendida 5.5. O Propósito na Vida (As Metas) 5.5.1. As Metas: Aproximación conceptual 5.5.2. As metas persoais na Vellez 5.6. O Crecemento e o Desenrrolo Persoal 5.6.1. O Crecemento persoal no marco da Psicoloxía positiva: análise da súa relación con outros constructos 5.6.1.1. Crecemento persoal e autodeterminación 5.6.1.2. Crecemento persoal e estado de fluxo 5.6.1.3. Crecemento persoal e engagement 5.6.1.4. Crecemento persoal e resiliencia 5.6.1.5. Crecemento persoal e mindfulness 5.6.1.6. Crecemento persoal e autoeficacia 5.6.2. O crecemento persoal nas persoas maiores
Tema 6.- Sexualidade na Vellez	6.1. A vida emocional e afectiva 6.1.1. A importancia dos afectos e a sexualidade na vellez 6.2. Factores que condicionan a sexualidade na vellez 6.2.1. Disfuncións sexuais femininas e masculinas mais frecuentes na vellez 6.2.2. Cambios na resposta sexual do home 6.2.3. Cambios na resposta sexual da muller 6.3. Intervencións para optimizar a vida sexual e afectiva na vellez 6.4. Mitos e estereotipos sobre a sexualidade no maior que siguen vixentes 6.5. A sexualidade como algo natural

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Análise de fontes documentais	A1 A14 A18 A24 A26 C2	1	5	6
Lecturas	A2 B10 C4	2	6	8
Portafolios do alumno	C1	4	24	28
Proba obxectiva	A1 A14 A26 B7 B2	2	0	2



Recensión bibliográfica	A1 B10	2	14	16
Sesión maxistral	A1 A14 A18 A24 A26 B6 C2	60	0	60
Traballos tutelados	A27 B1 B9	2	10	12
Discusión dirixida	B2	9	9	18
Atención personalizada		0		0

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Análise de fontes documentais	Utilización de documentos audiovisuais e/ou bibliográficos relacionados con envellecemento Empregarase, sobre todo, como introdución aos temas
Lecturas	Utilizaranse diversos documentos (libros, artigos, etc...) como fonte de profundización nos contidos traballados.
Portafolios do alumno	o alumno recollerá de forma ordeada todo o traballado na materia
Proba obxectiva	Proba escrita para a avaliación da aprendizaxe. Resposta múltiple para escoller só unha opción como correcta
Recensión bibliográfica	deberán ler un libro, analizar o seu contido e elaborar unha crítica e valoración da mesma en relación á literatura existente sobre o tema.
Sesión maxistral	Exposición oral complementada co uso de medios audiovisuais dos temas que compoñen a materia
Traballos tutelados	Baixo a tutela do profesor o alumno realizará algún traballo ou actividade relacionada cos contidos da materia
Discusión dirixida	Os alumnos, por grupos, discutirán sobre un tema relacionado coa materia de forma libre, informal e espontánea pero coordinados polo profesor ou un moderador.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Portafolios do alumno Traballos tutelados Análise de fontes documentais Recensión bibliográfica	Tratarase de facer un seguimento do alumno sobre todo na metodoloxía de Portafolios, Recensión bibliográfica e Traballos tutelados.

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias	Descrición	Cualificación
Traballos tutelados	A27 B1 B9	Traballos sobre a temática da materia	30
Proba obxectiva	A1 A14 A26 B7 B2	O alumno realizará un exame onde se evaluará a adquisición dos contidos básicos da materia	50
Recensión bibliográfica	A1 B10	Farase una recensión bibliográfica das fontes sinaladas pola profesora en cada caso concreto	20

Observacións avaliación

Fontes de información



Bibliografía básica	- Argyle, M. (1992). La psicología de la felicidad. Madrid: alianza - Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health?. Psychological Health, 12, 769-781 - Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. Psicothema, 17, 4, 582-589 - Casas, F. y Aymerich, M. (2005). Calidad de vida en las personas mayores. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dir.) Gerontología . Madrid: Pearson - Díaz, D.; Rodríguez-Carvajal, R.; Blanco, A., Moreno-Jiménez, B.; Gallardo, I.; Valle, C., y van Die (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 18, 572-577 - Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081 - Lehr, U. (2004). Calidad de vida, satisfacción con la vida, envejecimiento satisfactorio y bienestar subjetivo. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 39, 3, 2-7 - Schallock, R.L. y Verdugo, M.A. (2002). Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid: Alianza - Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Íñiguez, J. y Dolores, M. (1999). ¿Qué es la psicología de la vejez? . Madrid: Biblioteca Nueva. - Vega, J.L. y Bueno, B. (1995). Desarrollo adulto y envejecimiento.. Madrid: Síntesis - Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Programas de preparación a la jubilación.. http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=2756877 - Pardo, A. (2005). La cultura de la sobreprotección. . Revista Multidisciplinar de Gerontología, 15 (3), 166-170. - Li, F., Fisher, K. J., Harmer, P., McAuley, E. y Wilson, N. L. (2003). Fear of falling in elderly persons: association with falls, functional ability and quality of life.. Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 58 B(5), 283-290. - Regás, R. (2010). La hora de la verdad. Una Mirada a la vejez.. Badalona: Ara Llibres. - Rippon, I., Kneale, D., de Oliveira, C., Demakakos, P. y Steptoe, A. (2013). Perceived age discrimination in older adults. . Age and ageing. - Ruíz-Vargas, J.M. (2008). Envejecimiento y memoria ¿cómo y por qué se deteriora la memoria con la edad? . Revista española de geriatría y gerontología, 43 (5), 268-270. - Triadó, C., Villar, F., Solé, C. y Osuna, M. J. (2005). La medida del bienestar en personas mayores: adaptación de la escala de Ryff. . Revista de Psicología General y Aplicada, 58 (3), 347-363.
Bibliografía complementaria	

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

Observacións

(*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías