



## Teaching Guide

| Identifying Data         |   |        |                             |           | 2016/17 |
|--------------------------|---|--------|-----------------------------|-----------|---------|
| Subject (*)              | Envellecemento Satisfactorio  |        | Code                        | 651516014 |         |
| Study programme          | Mestrado Universitario en Discapacidade e Dependencia (plan 2015)   |        |                             |           |         |
| Descriptors              |   |        |                             |           |         |
| Cycle                    | Period  | Year   | Type                        | Credits   |         |
| Official Master's Degree | 2nd four-month period   | First  | Optativa                    | 6         |         |
| Language                 | SpanishGalician   |        |                             |           |         |
| Teaching method          | Face-to-face  |        |                             |           |         |
| Prerequisites            |   |        |                             |           |         |
| Department               | Psicología Evolutiva e da Educación   |        |                             |           |         |
| Coordinador              | Piñeiro Aguin, Isabel   | E-mail | isabel.pineiro.aguin@udc.es |           |         |
| Lecturers                | Piñeiro Aguin, Isabel   | E-mail | isabel.pineiro.aguin@udc.es |           |         |
| Web                      |   |        |                             |           |         |
| General description      | 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. |        |                             |           |         |

## Study programme competences / results

| Code | Study programme competences / results  |
|------|--|
| 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 envellecemento satisfactorio.   |
| A27  | CEIP12. Capacidade para deseñar e executar proxectos de investigación no ámbito do envellecemento 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 |

## Learning outcomes

| Learning outcomes | Study programme competences / results |
|-------------------|---------------------------------------|
|                   |                                       |



|   |   |                                  |                   |
|---|---|----------------------------------|-------------------|
| Coñecemento das variables persoais e sociais que favorecen un envellecemento con éxito.   | AR1<br>AR14<br>AR18<br>AR24<br>AR26<br>AR27 | BR1<br>BR2<br>BR6<br>BR9<br>BR10 | CR1<br>CR2<br>CR4 |
| Coñecemento e manexo das pautas que favorecen un envellecemento con éxito.  | AR1   | BR1<br>BR2<br>BR7<br>BR9<br>BR10 | CR1<br>CR2        |
| Valorar críticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse. | AR26<br>AR27                                | BR1<br>BR2                       |                   |
| Ser capaz de deseñar e avaliar programas de envellecemento satisfactorio a través da investigación.                               | AR2<br>AR26<br>AR27                         | BR1<br>BR6<br>BR7<br>BR9<br>BR10 | CR1<br>CR4        |

| Contents  |   |
|---|---|
| Topic   | Sub-topic   |
| 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<br>2.2. Cambios bio-psico-sociais no envellecemento<br>2.3. Os procesos cognitivos no envellecemento<br>2.3.1. A intelixencia<br>2.3.2. A atención<br>2.3.3. A memoria<br>2.4. Factores sociais e afectivo-motivacionais na vellez<br>2.5. Variables moduladoras do desenrolo cognitivo nas persoas maiores |
| Tema 3.- Calidade de vida e benestar psicolóxico na vellez              | 3.1. Introducción<br>3.2. Calidade de Vida<br>3.3. Calidade de Vida e Autodeterminación<br>3.4. A calidade de Vida nas persoas maiores<br>3.5. A medida da Calidade de Vida<br>3.6. Benestar Psicolóxico  |
| Tema 4.- Benestar subxetivo e benestar psicolóxico nas persoas maiores. | 4.1. Benestar Subxetivo<br>4.1.1. A medida do Benestar Subxetivo.<br>4.2. Benestar psicolóxico<br>4.2.1. As dimensións do Benestar Psicolóxico<br>4.2.2. A medida do Benestar Psicolóxico<br>4.2.3. Variables que influen no Benestar Psicolóxico   |



|   |  |
|---|--|
| <p>Tema 5.- Dimensións do Benestar Psicolóxico na vellez.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1. A Autoaceptación               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1.1. O Autoconcepto                   <ul style="list-style-type: none"> <li>5.1.1.1. A autoestima</li> </ul> </li> <li>5.1.2. As creencias de Autoeficacia</li> <li>5.1.3. A autoaceptación nas persoas maiores</li> </ul> </li> <li>5.2. As Relacións Positivas cos demais               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.2.1. O sentimento de soedade</li> <li>5.2.2. As Relacións Sociais nas persoas Maiores</li> </ul> </li> <li>5.3. A Autonomía               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.3.1. A Autodeterminación</li> <li>5.3.2. A Autorregulación</li> <li>5.3.3. A Autonomía nas persoas maiores</li> </ul> </li> <li>5.4. O Dominio do Entorno               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.4.1. Caracterización do control. O control percibido.</li> <li>5.4.2. O locus de control</li> <li>5.4.3. As Atribucións Causais</li> <li>5.4.4. A Indefensión Aprendida</li> <li>5.5.5. O Dominio do entorno nas Persoas Maiores</li> </ul> </li> <li>5.5. O Propósito na Vida (As Metas)               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.5.1. As Metas: Aproximación conceptual</li> <li>5.5.2. As metas pessoais na Vellez</li> </ul> </li> <li>5.6. O Crecemento e o Desenrrolo Persoal               <ul style="list-style-type: none"> <li>5.6.1. O Crecemento persoal no marco da Psicoloxía positiva: análise da súa relación con outros constructos                   <ul style="list-style-type: none"> <li>5.6.1.1. Crecemento persoal e autodeterminación</li> <li>5.6.1.2. Crecemento persoal e estado de fluxo</li> <li>5.6.1.3. Crecemento persoal e engagement</li> <li>5.6.1.4. Crecemento persoal e resiliencia</li> <li>5.6.1.5. Crecemento persoal e mindfulness</li> <li>5.6.1.6. Crecemento persoal e autoeficacia</li> </ul> </li> <li>5.6.2. O crecemento persoal nas persoas maiores</li> </ul> </li> </ul> |
| <p>Tema 6.- Sexualidade na Vellez</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>6.1. A vida emocional e afectiva               <ul style="list-style-type: none"> <li>6.1.1. A importancia dos afectos e a sexualidade na vellez</li> </ul> </li> <li>6.2. Factores que condicionan a sexualidade na vellez               <ul style="list-style-type: none"> <li>6.2.1. Disfuncións sexuais femininas e masculinas mais frecuentes na vellez</li> <li>6.2.2. Cambios na resposta sexual do home</li> <li>6.2.3. Cambios na resposta sexual da muller</li> </ul> </li> <li>6.3. Intervencións para optimizar a vida sexual e afectiva na vellez</li> <li>6.4. Mitos e estereotipos sobre a sexualidade no maior que siguen vixentes</li> <li>6.5. A sexualidade como algo natural</li> </ul>   |

| Planning                 |                          |                                      |                               |             |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------|
| Methodologies / tests    | Competencies / Results   | Teaching hours (in-person & virtual) | Student?s personal work hours | Total hours |
| Document analysis        | A1 A14 A18 A24 A26<br>C2 | 1                                    | 5                             | 6           |
| Workbook                 | A2 B10 C4                | 2                                    | 6                             | 8           |
| Student portfolio        | C1                       | 4                                    | 24                            | 28          |
| Objective test           | A1 A14 A26 B2 B7         | 2                                    | 0                             | 2           |
| Critical bibliographical | A1 B10                   | 1                                    | 7                             | 8           |



|                                |                             |    |    |    |
|--------------------------------|-----------------------------|----|----|----|
| Guest lecture / keynote speech | A1 A14 A18 A24 A26<br>B6 C2 | 60 | 0  | 60 |
| Supervised projects            | A27 B1 B9                   | 2  | 10 | 12 |
| Directed discussion            | B2                          | 9  | 9  | 18 |
| Personalized attention         |                             | 8  | 0  | 8  |

(\*The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

| Methodologies                  |  |
|--------------------------------|--|
| Methodologies                  | Description  |
| Document analysis              | Utilización de documentos audiovisuais e/ou bibliográficos relacionados con envellecemento<br>Empregarase, sobre todo, como introdución aos temas              |
| Workbook                       | Utilizaranse diversos documentos (libros, artigos, etc...) como fonte de profundización nos contidos traballados.  |
| Student portfolio              | o alumno recollerá de forma ordeada todo o traballado na materia   |
| Objective test                 | Proba escrita para a avaliación da aprendizaxe.<br>Resposta múltiple para escoller só unha opción como correcta  |
| Critical bibliographical       | deberán ler un libro, analizar o seu contido e elaborar unha crítica e valoración da mesma en relación á literatura existente sobre o tema.                    |
| Guest lecture / keynote speech | Exposición oral complementada co uso de medios audiovisuais dos temas que compoñen a materia   |
| Supervised projects            | Baixo a tutela do profesor o alumno realizará algún traballo ou actividade relacionada cos contidos da materia   |
| Directed discussion            | Os alumnos, por grupos, discutirán sobre un tema relacionado coa materia de forma libre, informal e espontánea pero coordinados polo profesor ou un moderador. |

| Personalized attention  |  |
|---|--|
| Methodologies   | Description  |
| Student portfolio<br>Supervised projects<br>Document analysis<br>Critical bibliographical | Tratarase de facer un seguimento do alumno sobre todo na metodoloxía de Portafolios, Recensión bibliográfica e Traballo tutelados. |

| Assessment               |                        |  |               |
|--------------------------|------------------------|--|---------------|
| Methodologies            | Competencies / Results | Description  | Qualification |
| Supervised projects      | A27 B1 B9              | Actividades sobre a temática da materia  | 30            |
| Objective test           | A1 A14 A26 B2 B7       | O alumno realizará un exame onde se evaluará a adquisición dos contidos básicos da materia   | 50            |
| Critical bibliographical | A1 B10                 | Farase una recensión bibliográfica das fontes sinaladas pola profesora en cada caso concreto | 20            |

| Assessment comments |
|---------------------|
|                     |

| Sources of information |
|------------------------|
|                        |



|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <p><b>Basic</b></p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Argyle, M. (1992). La psicología de la felicidad. Madrid: alianza</li> <li>- Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health?. Psychological Health, 12, 769-781</li> <li>- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. Psicothema, 17, 4, 582-589</li> <li>- Casas, F. y Aymerich, M. (2005). Calidad de vida en las personas mayores. En S. Pinazo y M. Sánchez (Dir.) Gerontología . Madrid: Pearson</li> <li>- 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</li> <li>- 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</li> <li>- Lehr, U. (2004). Calidad de vida, satisfacción con la vida, envejecimiento satisfactorio y bienestar subjetivo. Revista Española de Geriátría y Gerontología, 39, 3, 2-7</li> <li>- Schallock, R.L. y Verdugo, M.A. (2002). Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid: Alianza</li> <li>- Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Íñiguez, J. y Dolores, M. (1999). ¿Qué es la psicología de la vejez? . Madrid: Biblioteca Nueva.</li> <li>- Vega, J.L. y Bueno, B. (1995). Desarrollo adulto y envejecimiento.. Madrid: Síntesis</li> <li>- Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Programas de preparación a la jubilación.. <a href="http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=2756877">http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=2756877</a></li> <li>- ? Pardo, A. (2005). La cultura de la sobreprotección. . Revista Multidisciplinar de Gerontología, 15 (3), 166-170.</li> <li>- 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.</li> <li>- Regás, R. (2010). La hora de la verdad. Una Mirada a la vejez.. Badalona: Ara Llibres.</li> <li>- Rippon, I., Kneale, D., de Oliveira, C., Demakakos, P. y Steptoe, A. (2013). Perceived age discrimination in older adults. . Age and ageing.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> </ul> |
| <p><b>Complementary</b></p> |   |

**Recommendations**

Subjects that it is recommended to have taken before

Subjects that are recommended to be taken simultaneously

Subjects that continue the syllabus

Other comments

(\*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.