



## Teaching Guide

Identifying Data					2017/18
Subject (*)	Successful Aging	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	Psicoloxía				
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

Code	Study programme competences
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
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 intervir 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 utilizarlos 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		
Coñecemento das variables persoais e sociais que favorecen un envellecemento con éxito.	AR1	BR1	CR1
	AR26	BR2	CR2
	AR27	BR6	CR4
		BR9	
		BR10	



Coñecemento e manexo das pautas que favorecen un envellecemento con éxito.	AR1	BR1 BR2 BR7 BR9 BR10	CR1 CR2
Valorar críticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben enfrontarse.	AR26 AR27	BR1 BR2	
Ser capaz de deseñar e avaliar programas de envellecemento satisfactorio a través da investigación.	AR2 AR26 AR27	BR1 BR6 BR7 BR9 BR10	CR1 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 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 vellez 2.5. Variables moduladoras do desenrolo cognitivo nas persoas maiores
Tema 3.- Calidade de vida e benestar psicolóxico na vellez	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 subxetivo e benestar psicolóxico nas persoas maiores.	4.1. Benestar Subxetivo 4.1.1. A medida do Benestar Subxetivo. 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



<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 Desenrolo 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	Ordinary class hours	Student?s personal work hours	Total hours
Document analysis	A1 A14 A18 A24 A26 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 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 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. 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 Supervised projects Document analysis Critical bibliographical	Tratarase de facer un seguimento do alumno sobre todo na metodoloxía de Portafolios, Recensión bibliográfica e Traballados tutelados.

Assessment			
Methodologies	Competencies	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



<b>Basic</b>	<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>
<b>Complementary</b>	

### 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.