



Guía Docente				
Datos Identificativos				2023/24
Asignatura (*)	Envellecemento Satisfactorio	Código	651516014	
Titulación				
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Mestrado Oficial	2º cuatrimestre	Primeiro	Optativa	6
Idioma	Castelán			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Psicoloxía			
Coordinación	Franco Taboada, Victoria	Correo electrónico	v.franco@udc.es	
Profesorado	Franco Taboada, Victoria	Correo electrónico	v.franco@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 / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

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

Contidos	
Temas	Subtemas
Tema 1.- Saude, Calidade de Vida e Benestar	1.1. Concepto de saúde e a CIF 1.2. Calidade de Vida e modelos conceptuais 1.3. Benestar 1.3.1. Benestar Subxectivo 1.3.2. Benestar Psicolóxico 1.4. Modelo multidimensional do Benestar.



Tema 2.- O envelhecimento demográfico	<p>2.1. O envelhecimento demográfico.</p> <p>2.2. O modelo de competencia vs. o modelo de declive</p> <p>2.3. Causas estruturais do envelhecimento demográfico</p> <p>2.4. O envelhecimento demográfico nas sociedades desenvolvidas</p> <p>2.5. Consecuencias do envelhecimento demográfico</p>
Tema 3.- O envelhecimento saudable. A dimensión física	<p>3.1. Envelhecimento e Dependencia</p> <p>3.2. O Envelhecimento Saudable</p> <p>3.3. Os Estilos de Vida</p> <p>3.4. A Educación para a Saúde</p> <p>3.5. A Actividade Física</p> <p>3.5.1. Que Tipo de Actividade Física?</p> <p>3.6. Dieta e Alimentación</p>
Tema 4.- A xubilación, un proceso de transición. A preparación para a xubilación	<p>4.1. Significados da xubilación</p> <p>4.2. Xubilación e cambios vitais</p> <p>4.3. Un cambio vital e global ambivalente</p> <p>4.4. Factores predictivos da adaptación á xubilación</p> <p>4.5. Consecuencias psicolóxicas da xubilación</p> <p>4.6. Calidade de vida e xubilación</p>

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Sesión maxistral	A1 A26 B6 C2	40	0	40
Traballos tutelados	A2 A27 B1 B9 B10	5	20	25
Estudo de casos	A1 B2 B7 B9	20	22	42
Discusión dirixida	B2 C1 C4	15	20	35
Atención personalizada		8	0	8

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

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
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
Estudo de casos	Metodoloxía onde o suxeito se enfrenta ante a descrición dunha situación específica que suscita un problema que ten que ser comprendido, valorado e resolto por un grupo de persoas, a través dun proceso de discusión. O alumno sitúase ante un problema concreto (caso), que lle describe unha situación real da vida profesional, e debe ser capaz de analizar unha serie de feitos, referentes a un campo particular do coñecemento ou da acción, para chegar a unha decisión razoada a través dun proceso de discusión en pequenos grupos de traballo.
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
Discusión dirixida	Tratarase de facer un seguimento do alumno sobre todo na metodoloxía de Portafolios, estudo de casos, discusión dirixida e traballos tutelados.
Traballos tutelados	
Estudo de casos	

O alumno que teña recoñecida a condición de estudante a tempo parcial e solicítase no Decanato a Dispensa Académica, terá a avaliación da asignatura da seguinte forma: A nota final global da asignatura será a que obteña no exame valorado sobre 10.



Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Discusión dirixida	B2 C1 C4	Os membros dun grupo discuten de forma libre, informal e espontánea sobre un tema, aínda que poden estar coordinados por un moderador.	20
Sesión maxistral	A1 A26 B6 C2	Asistencia as clases expositivas	10
Traballos tutelados	A2 A27 B1 B9 B10	Baixo a tutela do profesor o alumno realizará algún traballo ou actividade relacionada cos contidos da materia	30
Estudo de casos	A1 B2 B7 B9	Metodoloxía onde o suxeito se enfrenta ante a descrición dunha situación específica que expón un problema que debe ser comprendido, valorado e resolto por un grupo de persoas, a través dun proceso de discusión. O alumno sitúase ante un problema concreto (caso), que lle describe unha situación real da vida profesional, e debe ser capaz de analizar unha serie de feitos, referentes a un campo particular do coñecemento ou da acción, para chegar a unha decisión razoada a través dun proceso de discusión en pequenos grupos de traballo.	40

Observacións avaliación

a) PARA A PRIMEIRA OPORTUNIDADE:

A avaliación da asignatura será o resultado dos seguintes compoñentes:

- Asistencia/participación nas clases: ata un 10%.
- Realización das actividades prácticas: ata un máximo dun 60%.
- Traballos tutelados sobre un tema específico seleccionado previamente (30%).

Observacións:

Para superar a asignatura será necesario obter unha nota media mínima de 5.

b) PARA A SEGUNDA OPORTUNIDADE: Exame valorado sobre 10.

Fontes de información



Bibliografía básica	<ul style="list-style-type: none"> - Argyle, M. (1992). La psicología de la felicidad. Madrid: alianza - Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health?. Psychological Health, 12, 769-781 - Bermejo, L. (2006). Promoción del envejecimiento activo. Programas de preparación a la jubilación.. http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=2756877 - 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 - Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Íñiguez, J. y Dolores, M. (1999). ¿Qué es la psicología de la vejez? . Madrid: Biblioteca Nueva. - Freire, C. y Ferradás, M. (2016). Calidad de vida y bienestar en la vejez. Madrid: Editorial Pirámide - 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, 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. - López, F. (2012). Sexualidad y afectos en la vejez. Psicología Pirámide - Pardo, A. (2005). La cultura de la sobreprotección. . Revista Multidisciplinar de Gerontología, 15 (3), 166-170. - 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. - 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 - Sánchez, Trianes y Blanca (2009). Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables sociodemográficas en personas mayores de 65 años. Revista Española de Geriátría y Gerontología, 44(3). - Schalock, R.L. y Verdugo, M.A. (2002). Calidad de vida. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. Madrid: Alianza - 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. - Vega, J.L. y Bueno, B. (1995). Desarrollo adulto y envejecimiento.. Madrid: Síntesis
Bibliografía complementaria	- () . .

Recomendacións

Materias que se recomienda ter cursado previamente

Materias que se recomienda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

Observacións



Para axudar a conseguir unha contorna inmediata sustentable e cumprir cos obxectivos estratéxicos do Plan Green Campus da Facultade de Fisioterapia, os traballos documentais que se realicen nesta materia poderanse solicitar tanto en formato papel como virtual ou soporte informático. De realizarse en papel, seguiranse na medida do posible as seguintes recomendacións xerais:

- Non se utilizarán plásticos
- Realizaranse impresións a dobre cara.
- Empregarase papel reciclado.
- Evitarase a realización de borradores

(*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