



**UNED SENIOR. CURSO:** 2018-2019

**ASIGNATURA:** Psicología y calidad de vida

### **PRESENTACIÓN:**

Es una realidad indiscutible que, en las sociedades occidentales, la población de personas mayores aumenta de forma considerable con respecto al resto de grupos de edad. Este gran logro de los países más desarrollados, gracias a los múltiples avances científicos y tecnológicos, también conlleva una serie de retos que, en décadas anteriores ni siquiera se planteaban. Uno de ellos tiene que ver con el deseo de vivir más años y que esa longevidad suceda de una forma satisfactoria.

El cambio de políticas sociales en los países democráticos tuvo como consecuencia que apareciera el concepto de *bienestar social*, el cual se asoció de forma directa con el de calidad de vida de los individuos. En el siglo XX, en la década de los años 90, surge el concepto de *calidad*, relacionándolo con diferentes aspectos del individuo como calidad de vida, calidad cognitiva, calidad física, etc.

El concepto de *calidad de vida* no es sencillo de definir puesto que es complejo y se ha utilizado en ámbitos muy diversos. En los años 60 del siglo XX el término calidad de vida se asociaba con el medio ambiente y con el deterioro de las condiciones de la vida en las ciudades. Actualmente la calidad de vida se utiliza con más frecuencia como medida del bienestar y está presente en las evaluaciones relacionadas con la educación y la salud.

La calidad de vida está mediada por diferentes factores, tanto individuales como sociales o contextuales, y, por ello, es de suma importancia conocer cuáles son los que más peso o influencia tienen en ella. Hay al menos dos planteamientos diferentes para entender la calidad de vida: por un lado, la calidad de vida que se refiere a la percepción subjetiva, y por otro teniendo en cuenta tanto aspectos objetivos como subjetivos.



La Psicología y otras ciencias afines se ocupan cada vez más del estudio de la calidad de vida en las personas mayores dado que, como se ha mencionado anteriormente, vivir más años no significa vivir mejor, por ello, uno de los desafíos de la investigación actual se centra en los factores que pueden influir en una vida satisfactoria y en las medidas que se pueden instaurar para alcanzarla. Hay distintos planos de análisis de la calidad de vida, uno de ellos planteado desde la Psicología, disciplina desde la que se abordará esta materia, y que hace referencia a la evaluación de la percepción subjetiva de las condiciones de vida y su relación con la experiencia personal del individuo.

Para estudiar la calidad de vida de las personas mayores, es necesario también caracterizar las peculiaridades de este grupo de edad, teniendo presente que las diferencias interindividuales en esta etapa de la vida son mucho más acusadas que en otras (en función de variables genéticas, de salud, de actividad física, mental, etc.). Pese a los múltiples cambios que se producen en esta etapa de la vida -fisiológicos, sociales, cognitivos, etc.- es erróneo considerar que es un periodo de alteración o deterioro, pues en ocasiones este planteamiento responde a estereotipos negativos. Como sucede en otras etapas, los individuos van adaptando su comportamiento a los factores tanto internos como externos que les afectan utilizando recursos personales y sociales de los que puedan disponer.

En este contexto, algunas de las cuestiones que se pueden plantear son: ¿afectan las emociones a la calidad de vida?, ¿tiene algo que ver el estilo de vida en la juventud y en la madurez para la calidad de vida de las personas mayores?, ¿de qué modo las enfermedades influyen en la calidad de vida?, ¿hasta qué punto las relaciones sociales son importantes para la calidad de vida?, ¿cuáles son los indicadores de la calidad de vida y cómo se evalúa?

En este curso se darán a conocer los principales factores relacionados con la calidad de vida en las personas mayores así como las acciones, tanto individuales como colectivas, que permiten alcanzar una calidad de vida satisfactoria o de bienestar.



## **OBJETIVOS:**

El objetivo general de esta materia del Programa de UNED Senior es desarrollar una actividad que promueva el envejecimiento saludable, activo y participativo, que permita proteger y aumentar calidad de vida.

### Objetivos específicos

- Abordar algunas definiciones del concepto de calidad de vida desde diferentes modelos.
- Describir las principales características psicológicas, sociales y emocionales de las personas mayores.
- Dar a conocer algunos de los factores o variables influyentes en la calidad de vida de las personas mayores.
- Exponer la relevancia de la relación entre aprendizaje y calidad de vida.
- Mostrar las técnicas y métodos de evaluación que habitualmente se utilizan para poder evaluar la calidad de vida.
- Explicar las propuestas de intervención para la mejora de la calidad de vida.

## **METODOLOGÍA:**

La forma de abordar esta asignatura será la siguiente:

Se explicarán cada uno de los temas, de una manera sencilla pero rigurosa, para que todos los participantes comprendan los contenidos mostrados. Además se presentarán ejemplos y actividades prácticas para consolidar y afianzar los conocimientos.

Las clases serán dinámicas, en el sentido de que se intentará favorecer la participación de los estudiantes en las clases. Se favorecerá un ambiente dinámico, flexible y entretenido en el que se expongan aspectos relacionados con la materia que tengan vinculación con la vida diaria de los participantes.

Se tiene previsto realizar al menos dos actividades fuera del aula del centro asociado (asistencia a conferencias, taller práctico, visionado de películas...) y que se concretarán a lo largo del curso. Las fechas aproximadas en las que se desarrollarán son en febrero y junio.

Se indicará a los estudiantes una relación de bibliografía básica sobre los contenidos de la asignatura, y también se recomendarán algunos documentos o páginas en internet, programas de radio, de televisión, etc. según se vayan abordando los temas.

### **CONTENIDOS:**

En esta asignatura se expondrá el recorrido histórico que ha sufrido el concepto de calidad de vida, se describirán otros conceptos relacionados como el de bienestar, estilo de vida, etc., así como las diferentes definiciones propuestas del término. Se hará énfasis en analizar qué factores favorecen la calidad de vida así como las acciones, tanto individuales como colectivas, que permiten alcanzar una calidad de vida satisfactoria. Para que los estudiantes conozcan cómo se evalúa el concepto de calidad de vida se mostrarán algunas de las herramientas más utilizadas en Psicología así como algunos programas de intervención.

Los contenidos de la asignatura Psicología y calidad de vida están divididos en los once temas que se citan en el programa que aparece a continuación.

### **PROGRAMA:**

El contenido de la asignatura será tratado en los siguientes temas:

- Tema 1. Definición del concepto de calidad de vida.
- Tema 2. El envejecimiento de la población.
- Tema 3. El envejecimiento activo y saludable.
- Tema 4. Características psicológicas, sociales y emocionales de las personas mayores.
- Tema 5. Estilos de vida de las personas mayores.
- Tema 6. Estereotipos relacionados con el envejecimiento.



- Tema 7. Estilos de vida saludable y factores que influyen en la calidad de vida.
- Tema 8. El aprendizaje a lo largo de la vida y su relación con la calidad de vida.
- Tema 9. Métodos y técnicas de evaluación de la calidad de vida.
- Tema 10. Propuestas de intervención para favorecer la calidad de vida.
- Tema 11. Recomendaciones y actividades para poner en práctica.