



UNED SENIOR CURSO .....	2
ASIGNATURA .....	2
PRESENTACIÓN .....	2
OBJETIVOS .....	2
METODOLOGIA.....	2
CONTENIDOS .....	3
PROGRAMA .....	3



UNED SENIOR CURSO: 2023/2024

ASIGNATURA: PSICOLOGÍA, CICLO VITAL Y DESARROLLO PERSONAL.

### PRESENTACIÓN:

La Organización de Naciones Unidas (ONU) ha declarado la década del *envejecimiento saludable*, (2020-2030), cuyo objetivo es llamar la atención a los países sobre la necesidad de mejorar la calidad de vida y optimizar las capacidades bajo el prisma del envejecimiento activo, incluyendo el continuo desarrollo personal mental, físico, social y emocional.

El envejecimiento es un proceso que se desarrolla a lo largo de nuestra vida, pero existe una gran variabilidad en la forma en la que se produce en cada persona, debido a factores genéticos y ambientales. Disciplinas como la Psicología, entre otras, lo estudia y aporta conocimientos científicos acerca de la evolución y el impacto de los cambios a lo largo del ciclo vital y de las características diferenciales respecto a otros grupos de edad: cambios asociados a los aspectos emocionales, al bienestar, al comportamiento, a la personalidad, a las capacidades intelectuales/ cognitivas, sin olvidar los aspectos sociales, relacionados con la imagen y los estereotipos asociados.

Por tanto, la propuesta de esta asignatura es conocer las aportaciones de la Psicología y de otras disciplinas que nos ayuden a reflexionar sobre estos temas, en el marco de la promoción del aprendizaje permanente y del autocuidado para mejorar el bienestar psicológico, social, físico y mental. La oportunidad para convertir este momento del ciclo vital en una etapa de crecimiento personal.



### OBJETIVOS:

- Reflexionar sobre la imagen subjetiva de la edad y el envejecimiento.
- Desmitificar los aspectos negativos y erróneos sobre el envejecimiento.
- Conocer qué capacidades y habilidades influyen en un envejecimiento saludable.
- Fomentar procesos adaptativos y prevenir trastornos del ánimo.
- Trabajar aspectos positivos que inciden en el conocimiento y desarrollo personal.
- Generar un espacio común para el intercambio de experiencias y reflexiones suscitan los temas desarrollados en la asignatura.

### METODOLOGÍA:

Se trata de una metodología eminentemente práctica, basada en ejercicios y actividades, con los que reflexionar, aprender y vivenciar a partir de contenidos teóricos planteados.

- Exposición de contenidos.
- Visionado de material audiovisual.
- Reflexión y participación del alumnado a través de debates, dinámicas grupales y ejercicios prácticos.
- Entrega de lecturas y ejercicios de manera individual al alumnado para su posterior discusión en clase.

## PROGRAMA:

### **BLOQUE 1. Cómo cambiamos con la edad. Aportaciones de la Psicología,**

- Envejecimiento normal, patológico y envejecimiento saludable /activo.
- Aspectos bio-psico-sociales a lo largo del ciclo vital. Estabilidad y cambios.
- La percepción subjetiva de los cambios. Evolución y aceptación. Fortalezas y amenazas.
- La percepción social sobre el envejecimiento. Las “fake news” o mitos.

### **BLOQUE 2: El desarrollo de las emociones a lo largo del ciclo vital.**

- Neuropsicología de las emociones. ¿En busca de la felicidad?
- Salud emocional. Cómo expresar y autorregular las emociones. Kit de herramientas para la prevención de los trastornos del ánimo: Ansiedad, depresión.

### **BLOQUE 3: El funcionamiento intelectual: La memoria.**

- Cambios en las estructuras cerebrales en la etapa adulta.
- Aprendizaje y memoria. Principios de neurociencia.
- Beneficios del entrenamiento cerebral como prevención del deterioro cognitivo.

### **BLOQUE 4. La personalidad, el pensamiento y la solución de problemas.**

- Una mirada positiva hacia mí mismx.
- Yo y los demás. Mejora de las relaciones y manejo de conflictos interpersonales.
- Cerebro y conducta. Aplicaciones en la vida cotidiana.

### **BLOQUE 5. Iniciativas intergeneracionales y recursos senior.**

- Las nuevas formas de convivencia: *Cohousing* y *coliving*.
- Ciudades amigables.
- Voluntariado.
- Otras experiencias.

