



## SEDE HUELVA

Curso 2024/25

**ASIGNATURA:** BIENESTAR EMOCIONAL EN LA MADUREZ: HERRAMIENTAS PARA EL AUTOCUIDADO

**COORDINADOR:** ACOSTA CONTRERAS, MANUEL

### EQUIPO DE PROFESORADO:

APELLIDOS Y NOMBRE
ACOSTA CONTRERAS, MANUEL
BURGUILLOS PEÑA, ANA ISABEL

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA (BREVE RESUMEN)

La Psicología es la ciencia que estudia el comportamiento humano en situaciones generales, concretas o en ámbitos especializados. Si se tiene en cuenta la variable "edad", el comportamiento se asemeja en función de unos ciclos calificados como etapas del desarrollo vital.

Esos períodos evolutivos hacen coincidir rasgos generales en el comportamiento y en el nivel de capacitación de los miembros que pertenecen a ese estadio. El estadio evolutivo definido genéricamente por la característica de "madurez", responde, según los paradigmas, al tiempo que se superan los cincuenta años.

Las personas maduras tienen una percepción excepcional de los asuntos importantes de la vida, emplean un sentido común y un juicio sustentado en la experiencia ante problemas difíciles.

Las personas maduras proponen un rico conocimiento de los valores y de los contextos y variables en los que se mueve la vida. Reconocen precedentes de situaciones vitales, analizan variables de influencia definitiva, ven sus relaciones y saben establecer prioridades.

Las teorías psicológicas estudian las variables que determinan la maduración de un punto de vista biopsicosocial y establece pautas para el desarrollo de la misma para la disposición hacia la maduración y establece sólidos criterios para enfrentarse a las incertidumbres del desarrollo vital.

## OBJETIVOS Y COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- Reconocimiento y desarrollo de la capacidad de razonamiento ante situaciones vitales
- Aprendizaje de ideas que lleven a la consideración de las situaciones problemáticas estableciendo estrategias y pautas de resolución de las mismas
- Establecimiento de relaciones integradas entre el desarrollo biopsicológico, social, verbal y cognitivo.
- Estímulo hacia el gusto por la imaginación, por la flexibilidad, perspicacia y capacidad de decisión.
- Afán por la curiosidad, intuición, reconocimiento y éxito.



- Desarrollar aprecio y valoración por las aportaciones de las personas maduras a la familia y a la sociedad.
- Considerar la importancia de las aportaciones específicas y personales, así como grupales, de los miembros del curso al grupo-clase y al Aula de la Experiencia de la sede.
- Acercar las conclusiones y comportamientos prototípicos del grupo-clase, a otros grupos sociales de estadios evolutivos equivalentes y diferentes, con el objeto de transferir el conocimiento y el comportamiento maduro.
- Justificar de modo práctico la importancia de la vida emancipada en cualquier edad.

## PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

**Tema 1.** La vida cotidiana en positivo (3h)

**Tema 2.** Promoción de la Salud en el estadio de la Madurez (3h)

**Tema 3.** Quererse a sí mismo: Cómo mejorar la autoestima (3h)

**Tema 4.** La psicología de la sabiduría para optimizar la madurez (4h)

**Tema 5.** Estrategias para prevenir Depresión y Ansiedad (3h)

**Tema 6.** El Optimismo contextualizado (2h)

**Tema 7.** Las metas y la motivación en la vida cotidiana (2h)

**Tema 8.** Inteligencia Emocional aplicada(2h)

**Tema 9.** Comunicación positiva y propositiva (3h)

**Tema 10.** Habilidades Sociales. Taller práctico (2h)

**Tema 11.** El funcionamiento de la memoria (2h)

**Tema 12.** La felicidad vital (2h)

## METODOLOGÍA: ESTRATEGIAS Y MÉTODOS DIRIGIDOS A LA PARTICIPACIÓN



La metodología a emplear en esta actividad formativa será de carácter teórico y práctico. Los contenidos teóricos con los que se trabajarán en clase conducirán a la reflexión y consecución de los objetivos y competencias propuestas.

Las clases teóricas se llevarán a cabo mediante un método expositivo y lecciones magistrales, siempre buscando la participación activa y reflexiva del alumnado.

Las actividades prácticas que se proponen en esta asignatura se realizarán como medio de asimilación de los conceptos y razonamientos aprendidos en las clases teóricas. Estas actividades pueden englobar desde la visualización de vídeos, role-playing, mesas redondas, charlas de ponentes invitados, debates, hasta talleres propios donde se practicará algún aspecto teórico (talleres vivenciales, taller de relajación, etc.).

## MECANISMOS DE EVALUACIÓN

- ❓ Asistencia con aprovechamiento: obligatoria a al menos el 75% del total de horas del curso.
- ❓ Asistencia: al menos al 60% de las horas lectivas.
- ❓ Los alumnos realizarán tres actividades prácticas, una por cada docente y tipo de asignaturas impartidas por éstos. Las entregarán a final del curso. Serán actividades donde reflexionen en casa y en las clases sobre algún tema sobre el que se hable en clase. El trabajo será escrito u oral atendiendo a las necesidades de cada uno (no sepan o no puedan escribir).

## RECURSOS DIDÁCTICOS

Los recursos a utilizar en las clases son los siguientes:

- Bibliografía básica de Psicología del Desarrollo
- Proyector
- Pizarra
- Diapositivas
- Transparencias
- Cuestionarios psicológico

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta Contreras, M. (2019). *Más que aprender, saber hacer. La Psicología que globaliza el pasado y el futuro en el presente*. Huelva: Apuleyo ediciones.
- American Psychiatric Association (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-5*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Amigo, I., Fernández, C. y Pérez, M. (2001). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.
- Baddeley (2010). *Memoria*. Madrid: Alianza.
- Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F. (2008). *Manual de Psicopatología. Edición revisada (vols. I y II)*. Madrid: McGraw-Hill.
- Burón, J. (1994). *Motivación y Aprendizaje*. Bilbao: Mensajero.
- De la Serna de Pedro, I. (2003). *Salud mental en el anciano: identificación y cuidados de los principales trastornos*. Madrid: Consejería de Sanidad: Instituto de Salud Pública.
- Cabrera, I. y Montoro, I. (2009). *Ansiedad y Envejecimiento*. *Revista Española de Geriátrica y Gerontología*, 44(2), 106-111.
- Franco, M.D. y Antequera-Jurado R. (2009). *Trastornos de ansiedad en el anciano*. *Psicogeriatría*, Nº 1: 3-21.



- Iglesias de Ussel, J. (2001). *La soledad en las personas mayores: influencias personales, familiares y sociales. Análisis Cualitativo*. Madrid: IMSERSO.
- Insero (1990). Preparación para la Jubilación. Colección Caminar. *Jornadas Internacionales 26 y 27 de noviembre de 1990*. Madrid: U.D.P. Ediciones.
- Juncos-Rabadán, O., Pereiro, A. y Facal, D. (2006). "Comunicación y lenguaje en la vejez". Madrid: IMSERSO. Informe Portal Mayores, nº 67. Lecciones de Gerontología, XI [Fecha de publicación: 13/11/2006].
- Lang, G., Resch, K., K. Hofer, K. Braddick, F. y Gabilondo, A. (2010). *Background document for the Thematic Conference on Mental Health and Well-being among Older*. Luxembourg: European Communities. © European Communities, 2010.
- Maroto, M.A. (2011). *La memoria: programa de estimulación y mantenimiento cognitivo*. Madrid: Consejería de Sanidad: Instituto de Salud Pública.
- McKay, M. y Fanning, P. (1991). *Autoestima: Evaluación y Mejora*. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud: Práctica. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Regato, P. (2003). *Envejecimiento Activo*. Madrid: Consejería de Sanidad: Instituto de Salud Pública.
- Rubio, R. y Cabezas, J.L. (Coords.) (2001). *En busca del color, el calor y el sentido de la vejez*. Granada: Grupo Editorial Universitario.



### CUADRANTE DE DOCENTES SEDES PROVINCIALES

SESIÓN	TEMA A IMPARTIR	PROFESOR/A (máx. 6)
<b>1 y 2</b>	<b>Tema 1.</b> La vida cotidiana en positivo (3h)	<b>Manuel Acosta</b>
<b>3 y 4</b>	<b>Tema 2.</b> Promoción de la Salud en el estadio de la Madurez (3h)	<b>Ana Isabel Burguillos</b>
<b>5</b>	<b>Tema 3.</b> Quererse a sí mismo: Cómo mejorar la autoestima (3h)	<b>Ana Isabel Burguillos</b>
<b>6 y 7</b>	<b>Tema 5.</b> Estrategias para prevenir Depresión y Ansiedad (3h)	<b>Ana Isabel Burguillos</b>
<b>8</b>	<b>Tema 6.</b> El Optimismo contextualizado (2h)	<b>Manuel Acosta</b>
<b>9</b>	<b>Tema 4.</b> La psicología de la sabiduría para optimizar la madurez (2h)	<b>Manuel Acosta</b>
<b>10</b>	<b>Tema 7.</b> Las metas y la motivación en la vida cotidiana (2h)	<b>Manuel Acosta</b>
<b>11</b>	<b>Tema 9.</b> Comunicación positiva y propositiva (3h)	<b>Manuel Acosta</b>
<b>12</b>	<b>Tema 12.</b> La felicidad vital (2h)	<b>Manuel Acosta</b>
<b>13</b>	<b>Tema 10.</b> Habilidades Sociales. Taller práctico (2h)	<b>Ana Isabel Burguillos</b>
<b>14</b>	<b>Tema 11.</b> El funcionamiento de la memoria (2h)	<b>Ana Isabel Burguillos</b>
<b>15</b>	<b>Tema 8.</b> Inteligencia Emocional aplicada(2h)	<b>Ana Isabel Burguillos</b>



## ACTIVIDADES PRÁCTICAS

1. Quererse a sí mismo: cómo mejorar la autoestima (tema 3).
  - a. Actividades prácticas, en parejas e individual. Serán actividades breves que hagan reflexionar acerca de cualidades positivas de las personas, darse cuenta de ellas y de cómo cambiar algunas desadaptativas.
2. La Psicología de la Sabiduría para optimizar la madurez (tema 4).
  - a. Representantes de la titulación de Psicología.
3. Estrategias para prevenir Depresión y Ansiedad (tema 5).
  - a. Taller práctico de Relajación.
4. Comunicación positiva y propositiva (tema 9).
  - a. Role-playing, con el objeto de practicar los estilos de comunicación, la asertividad y la escucha activa con nuestro entorno más cercano.
5. Inteligencia emocional (tema 8).
  - a. Taller de Inteligencia Emocional.