



uv **gàndia**

UNIVERSITAT DELS MAJORS - GANDIA
GUIA DOCENT DE L'ASSIGNATURA: "MENT ACTIVA:
REPTES I DESAFIAMENTS"

Curs 2020-21

1. DADES BÀSIQUES

1	ANA HERNÁNDEZ SILVESTRE	Anhersil@gmail.com
2	Professor/a	correu

Horari de classes i dates de les sessions

Hora: 9.30-12.00

Idioma: Castellano

2.- RESUM/BREU DESCRIPCIÓ/JUSTIFICACIÓ DE LA MATÈRIA

La present assignatura pretén dotar l'alumnat d'una formació integral, real i actualitzada sobre el desenrotllament humà durant l'etapa de la vellesa, tenint presents tant les variables físiques com psicològiques i socials del procés de complir anys.

A més, l'alumnat adquirirà tècniques útils per a enfortir i mantindre les funcions cognitives, quelcom imprescindible per al bon funcionament de la ment humana.

Castellano

La presente asignatura pretende dotar al alumnado de una formación integral, real y actualizada acerca del desarrollo humano durante la etapa de la vejez, teniendo presentes tanto las variables físicas como psicológicas y sociales del proceso de cumplir años.

Además, el alumnado adquirirá técnicas útiles para fortalecer y mantener las funciones cognitivas, algo imprescindible para el buen funcionamiento de la mente humana.

Inglés

This course aims to provide students with comprehensive, real and up-to-date training on human development during the old age stage, bearing in mind both the physical, psychological and social variables of the turning-age process.

In addition, students will acquire useful techniques to strengthen and maintain cognitive functions, something essential for the proper functioning of the human mind.

3.- RESULTATS DE L'APRENTATGE

Valencià

Coneixements a adquirir / Destreses i habilitats a adquirir

- Conèixer el concepte i els termes propis del procés d'envelliment.
- Ser conscients dels canvis reals que es produïxen amb el procés de complir anys a nivell biològic, cognitiu, personal, familiar i social.
- Diferenciar l'envelliment normal i el patològic.
- Adquirir una sòlida base conceptual i l'eliminació d'estereotips i prejudis sobre el procés d'envellir i sobre les persones majors.
- Ser generadors de canvi a nivell individual i social

Castellano

Conocimientos a adquirir / Destrezas y habilidades a adquirir

- Conocer el concepto y los términos propios del proceso de envejecimiento.
- Ser conscientes de los cambios reales que se producen con el proceso de cumplir años a nivel biológico, cognitivo, personal, familiar y social.
- Diferenciar el envejecimiento normal y el patológico.
- Adquirir una sólida base conceptual y la eliminación de estereotipos y prejuicios sobre el proceso de envejecer y sobre las personas mayores.
- Ser generadores de cambio a nivel individual y social

Inglés

- Know the concept and terms of the aging process.
- Be aware of the real changes that occur with the process of turning a birthday on a biological, cognitive, personal, family and social level.
- Differentiate between normal and pathological aging.
- Acquire a solid conceptual base and the elimination of stereotypes and prejudices about the aging process and about the elderly.
- Be generators of change at the individual and social level

4- DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

UNITATS TEMÀTIQUES:

- **MÒDUL 1: ASPECTES BIOLÒGICS De l'ENVELLIMENT**
 - o Tema 1. Introducció
 - o Tema 2. Canvis físics en la vellesa
 - o Tema 3. Estat de salut físic i estat funcional
 - o Tema 4. El funcionament cognitiu normal en la vellesa
 - o Tema 5. Alteracions en el funcionament cognitiu per neurodegeneració
- **MÒDUL 2: ASPECTES PSICOLÒGICS De l'ENVELLIMENT**
 - o Tema 6. Desenvolupament de la personalitat i envelliment
 - o Tema 7. Funcionament emocional normal en la vellesa
 - o Tema 8. Trastorns de l'estat d'ànim en la vellesa
 - o Tema 9. Tècniques psicològiques de gestió emocional
 - o Tema 10. La nova realitat del procés de complir anys
- **MÒDUL 3: ASPECTES SOCIALS De l'ENVELLIMENT**
 - o Tema 11. Teories psicosocials de l'envelliment
 - o Tema 12. Funcionament social en la vellesa
 - o Tema 13. Relacions familiars
 - o Tema 14. Relacions de parella i sexualitat
 - o Tema 15. Benestar i qualitat de vida en la vellesa

UNIDADES TEMÁTICAS:

- **MÓDULO 1: ASPECTOS BIOLÓGICOS DEL ENVEJECIMIENTO**
 - o Tema 1. Introducción
 - o Tema 2. Cambios físicos en la vejez
 - o Tema 3. Estado de salud físico y estado funcional
 - o Tema 4. El funcionamiento cognitivo normal en la vejez
 - o Tema 5. Alteraciones en el funcionamiento cognitivo por neurodegeneración
- **MÓDULO 2: ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL ENVEJECIMIENTO**
 - o Tema 6. Desarrollo de la personalidad y envejecimiento
 - o Tema 7. Funcionamiento emocional normal en la vejez
 - o Tema 8. Trastornos del estado de ánimo en la vejez
 - o Tema 9. Técnicas psicológicas de gestión emocional
 - o Tema 10. La nueva realidad del proceso de cumplir años
- **MÓDULO 3: ASPECTOS SOCIALES DEL ENVEJECIMIENTO**
 - o Tema 11. Teorías psicosociales del envejecimiento
 - o Tema 12. Funcionamiento social en la vejez
 - o Tema 13. Relaciones familiares
 - o Tema 14. Relaciones de pareja y sexualidad
 - o Tema 15. Bienestar y calidad de vida en la vejez

THEMATIC UNITS:

- **MODULE 1: BIOLOGICAL ASPECTS OF AGING**
 - o Topic 1. Introduction
 - o Topic 2. Physical changes in old age
 - o Topic 3. Physical health status and functional status
 - o Topic 4. Normal cognitive functioning in old age
 - o Topic 5. Alterations in cognitive functioning due to neurodegeneration
- **MODULE 2: PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF AGING**
 - o Topic 6. Development of personality and aging
 - o Topic 7. Normal emotional functioning in old age
 - o Topic 8. Mood disorders in old age
 - o Topic 9. Psychological techniques of emotional management
 - o Topic 10. The new reality of the birthday process
- **MODULE 3: SOCIAL ASPECTS OF AGING**
 - o Topic 11. Psychosocial theories of aging
 - o Topic 12. Social functioning in old age
 - o Topic 13. Family relations
 - o Topic 14. Relationships and sexuality
 - o Topic 15. Well-being and quality of life in old age

5- VOLUM DE TREBALL

ACTIVITATS A REALITZAR		Hores
Assistència a classes		40
Assistència activitats externes		
El.laboració de treballs individuals		
El.laboració de treballs en grup		
Lectures de material complementari		
TOTAL	40	

6- METODOLOGIA DOCENT

Valencià
Les classes expositives es complementaran amb: - Activitats pràctiques - Resolució d'exercicis - Debats A fi d'aconseguir una participació activa en el procés d'aprenentatge i desenvolupament

Castellano
Las clases expositivas se complementarán con: - Actividades prácticas - Resolución de ejercicios - Debates Con el fin de lograr una participación activa en el proceso de aprendizaje y desarrollo

Inglés
The lecture classes will be complemented with: - Practical activities - Resolution of exercises - Discussions In order to achieve active participation in the learning and development process

7.- REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

REFERÈNCIES BÀSIQUES

Referència 1	FERNÁNDEZ LÓPIZ, E (2012): Psicología del Envejecimiento. Granada: Grupo Editorial Universitario: GEU
Referència 2	BELSKY, J.K. (1996): Psicología del Envejecimiento: Teoría, investigaciones e intervenciones. Barcelona: Masson, S.A.
Referència 3	FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. (Directora) (2000): Gerontología Social. Madrid: Pirámide
Referència 4	SCHAE, K.W. y WILLIS, S.L. (2003): Psicología de la Edad Adulta y la Vejez. (5ª ed.) Madrid: Pearson Educación, S.A

Referència 5	Triadó, C. y Villar, F. (coords.)(2006). <i>Psicología de la vejez</i> . Madrid: Alianza.
---------------------	---

REFERÈNCIES COMPLEMENTÀRIES

Referència 1	SÁNCHEZ CARO, J. y OTROS (1982): La vejez y sus Mitos. Barcelona. Salvat.
Referència 2	BALLESTEROS JIMENEZ, S (2007): Envejecimiento saludable: aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Madrid: Dikynson
Referència 3	DR DE GREY AUBR (2019): El fin del envejecimiento. Lola Books
Referència 4	BLASCO MARHUENDA, M.A Y GONZÁLEZ SALOMONE, R. (2016): Morir joven, a los 140. Barcelona: Paidós
Referència 5	http://envejecimiento.csic.es