

Envellir amb plenitud i benestar

Docent: Montse Estarlich Forcano

Curs 2025-26: UNED Sènior Canet

PROGRAMA DEL CURS

1. PRESENTACIÓ
2. OBJECTIUS
3. PROGRAMA
4. METODOLOGIA
5. BIBLIOGRAFIA

Presentació

Durant aquest curs de Psicologia explicarem els canvis que es produeixen a l'edat adulta i com ens podem adaptar a ells des de la psicologia positiva.

Objectius

- Comprendre els principals canvis psicològics, emocionals, socials i cognitius en les diverses etapes de l'edat adulta.
- Reflexionar sobre el propi procés vital i afavorir estratègies d'adaptació positiva als canvis.
- Identificar factors de benestar i qualitat de vida a l'edat adulta.

Programa

SESSIÓ 1: (2 hores) Introducció al desenvolupament a l'edat adulta

- Concepte de desenvolupament continu
- Perspectives teòriques sobre l'edat adulta

SESSIÓ 2 (2 hores) Canvis biològics i el seu impacte psicològic

- Envel·liment físic i percepció del propi cos
- Salut i qualitat de vida

SESSIÓ 3 (2 hores) Desenvolupament cognitiu a l'edat adulta

- Memòria, atenció, intel·ligència fluida vs cristallitzada
- Neuroplasticitat i aprenentatge en l'edat adulta

SESSIÓ 4 (2 hores) Canvis emocionals i regulació emocional

- Estabilitat emocional i saviesa emocional
- Estrès, ansietat i afrontament

SESSIÓ 5 (2 hores) Construcció de la identitat a l'edat adulta

- Continuitat vs canvi en la pròpia identitat
- Relats de vida i narrativa personal
-

SESSIÓ 6 (2 hores) Relacions interpersonals i xarxes socials

- Família, parella, amistats
- Solitud i aïllament social

SESSIÓ 7 (2 hores) Treball, carrera professional i jubilació

- Significat del treball
- Transició cap a la jubilació

SESSIÓ 8 (2 hores) Canvis en el rol familiar

- Ser pare/mare en l'edat adulta
- Ser avi/àvia i canvis en la dinàmica familiar

SESSIÓ 9 (2 hores) La parella a l'edat adulta i l'envelliment

- Desenvolupament de la relació de parella
- Sexualitat i intimitat

SESSIÓ 10 (2 hores) Temps lliure, lleure i creativitat

- Importància de les activitats significatives
- Nous interessos i descobriments

SESSIÓ 11 (2 hores) Espiritualitat, sentit de vida i valors

- Canvis en les creences i valors
- Cerca de sentit i transcendència

SESSIÓ 12 (2 hores) Pèrdues, dol i adaptació

- Experiència de pèrdues (persones, rols, capacitats)
- Elaboració del dol

SESSIÓ 13 (2 hores) Salut mental a l'edat adulta

- Depressió, ansietat, trastorns cognitius
- Factors protectors i promoció de la salut mental

SESSIÓ 14 (2 hores) Envelliment actiu i resiliència

- Model de vida activa i compromesa
- Estratègies per mantenir la vitalitat psicològica

SESSIÓ 15 (2 hores) Tancament i projectes de futur

- Revisió del curs
- Projectes personals i perspectives de futur

Metodologia

El curs estarà dividit en 15 sessions lectives de 2 hores cadascuna (30 hores en total) on es faran:

- Exposicions teòriques breus
- Dinàmiques de grup i reflexió compartida
- Debats i anàlisi de casos
- Exercicis pràctics i d'auto observació
- Es comptarà amb materials audiovisuals

Bibliografia

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2022). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill. Manual clàssic i complet sobre el desenvolupament al llarg del cicle vital, amb apartats específics per l'edat adulta i la vellesa.

Martínez, M. (2019). *La psicología de la vejez: Claves para un envejecimiento feliz*. Desclée de Brouwer.

Maturana, H., & Verden-Zöller, G. (2004). *El árbol del vivir*. Ediciones Universitarias de Valparaíso. Reflexions sobre el viure, les relacions i el sentit de la vida en totes les etapes.