



AULA SENIOR

Asignatura: Desarrollo saludable: Aportaciones desde la Psicología	Curso: 2024-2025
Código: 0305	
Curso: Primero	
Cuatrimestre: Primero	

COORDINADOR/A

Nombre: María Peñaranda Ortega
Centro: Facultad de Psicología
Departamento: Psicología Básica y Metodología
Área: Psicología Básica
E-mail: mariap@um.es
Teléfono: 868888220

PROFESORADO

Nombre: María Peñaranda Ortega
Departamento: Psicología básica y metodología
Nombre: Mercedes Matás Castillo
Departamento: Psiquiatría y psicología social

DATOS DE LA ASIGNATURA

1. Objetivos

- Analizar los factores psicológicos que intervienen en la calidad de vida para alcanzar una madurez saludable.
- Conocer el poder que tiene nuestras capacidades mentales y cómo se puede obtener el máximo rendimiento de cada una de ellas.
- Identificar factores motivadores para los individuos y sus metas de vida.



- Distinguir pautas de actuación saludables para el individuo y su circunstancia personal.
- Comprender las claves que conforman la autoestima y la salud mental.
- Desarrollar habilidades para captar situaciones y pensamientos automáticos e interés por plantear una solución.
- Conocer qué es la estimulación cognitiva y los talleres de memoria.
- Aprender técnicas de control emocional.
- Aprender a manejar emociones positivas.

2. Programa

Tema 1. El concepto de desarrollo saludable: nociones básicas.

Tema 2. La importancia de los factores psicológicos para adquirir una madurez saludable.

Tema 3. Cómo mejorar nuestra atención.

Tema 4. Cómo mejorar la memoria.

Tema 5. Inteligencia humana: capacidad intelectual e inteligencia emocional y social.

Tema 6. La personalidad humana.

Tema 7. Desarrollo de los prejuicios sociales.

Tema 8. Resolución de conflictos y toma de decisiones.

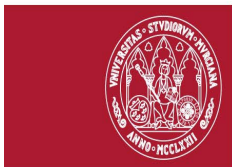
Tema 9. Psicología y emociones positivas.

Tema 10. Algunas motivaciones humanas: afiliación y poder.

TALLERES PRÁCTICOS

Taller práctico I. Control emocional: respiración y relajación

Taller práctico II. Control emocional: mindfulness



Taller práctico III. Emociones positivas: risoterapia

Taller práctico IV. Habilidades sociales.

Taller práctico V. El papel de los tests psicológicos.

3. Metodología

Cada tema constará de una exposición teórico-práctica por parte de las profesoras en la que se expondrá la información utilizando diversas técnicas de comunicación e información.

Las clases se reforzarán mediante la proyección de vídeos y otros materiales audiovisuales que ayuden al aprendizaje de los conceptos transmitidos en las exposiciones teóricas. Para facilitar la participación activa en clase por parte de los y las estudiantes, cada tema incorporará una serie de cuestiones que se someterán a un debate abierto moderado por las profesoras.

Las profesoras darán al alumnado una serie de lecturas y/o apuntes relacionados con el tema de debate con suficiente antelación, y siempre que esto sea posible.

En los Talleres Prácticos los y las estudiantes realizarán una serie de actividades y ejercicios relacionados con la temática que las profesoras hayan abordado en el tema correspondiente.

4. Evaluación

Se podrá elegir entre la opción de calificación por asistencia o por evaluación.

Modalidad de asistencia: Es importante la asistencia a clase en el caso de querer superar la asignatura mediante la evaluación de las firmas de asistencia. Esta asistencia debe de realizarse en al menos un 80% de la asistencia total. Se tendrán en cuenta las faltas de asistencia debidamente justificadas a la coordinadora de la asignatura.

Modalidad de evaluación: Aquellos estudiantes que deseen una calificación superior a Apto, podrán optar por esta modalidad. La persona interesada en la superación de la asignatura de esta modalidad, además de cumplir los requisitos de asistencia, debe de realizar un examen tipo test el cual se detalla a continuación: un examen tipo test con tres alternativas de respuesta, de las cuales sólo una será correcta. El examen constará de 15 preguntas. Cada dos respuestas mal contestadas, se restará una bien contestada.



5. Bibliografía

- Fernández-Ballesteros R (2002) (Dir.) Vivir con Vitalidad. 5 Vols. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R. (Dir.) (2009). Envejecimiento activo. Contribuciones de la Psicología. Madrid: Pirámide.
- Berger, C. A. y Padesky, D. (1998). El control de tu estado de ánimo. Manual de tratamiento de terapia cognitiva para usuarios. Barcelona: Paidós.
- Carlson, R. (1999). Tú sí puedes ser feliz pase lo que pase. Cinco principios que tu terapeuta nunca te reveló. Madrid: Arkano Books.
- Ellis, A. (2000). Usted puede ser feliz. Terapia racional emotiva para superar la ansiedad y la depresión. Madrid: Paidós.
- Fernández-Ballesteros, R. (Dir.) (2002). Vivir con vitalidad (III). Cuide su mente. Madrid: Pirámide.
- Gaviria, E. López M. y Cuadrado, I. (2013). Introducción a la Psicología Social. Madrid: Editorial Sanz y Torres. UNED.
- Gerzabek, U. (2000). Respirar bien para vivir mejor. Barcelona: Parramón Ediciones.
- Goleman, D. (1997). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- López, J. A. (2005). Reír para vivir mejor. Madrid: Obelisco.
- Michinton, J. y Bermejo, F. (2005). Máxima autoestima. Barcelona: Sirio.
- Mora, F. (2010). ¿Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro? 12 claves. Madrid: Alianza Editorial.
- Puig, A. (2001). Programa de psicoestimulación preventiva. Madrid: CCS.
- Rath, T. y Clifton, D. (2005). ¿Está lleno su cubo? Barcelona: Urano.
- Servan-Schreiber, D. (2003). Curación emocional. Acabar con el estrés, la ansiedad y la depresión sin fármacos ni psicoanálisis. Barcelona: Kairós.
- Soler, J. y Conangla, M. M. (2003). La ecología emocional. El arte de transformar positivamente las emociones. Barcelona: Editorial Amat.
- Smith, J. (2004). Entrenamiento ABC en relajación. Madrid: Descleé de Brower.
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2008). Psicología Positiva Aplicada. Madrid: Descleé de Brower.