

UNIVERSIDAD PARA LOS MAYORES. UCM

GABINETE PSICOLÓGICO DE ORIENTACIÓN Y DESARROLLO

MICHIYO MEGURO BLANCO. PSICÓLOGA. M-22046

LA PERSONA COMO PROTAGONISTA DE SU PROPIA HISTORIA

DESARROLLO PERSONAL, EMOCIONAL Y SOCIAL A LO LARGO DE TODA LA VIDA

1. Cambios normativos asociados a la edad, a la historia y al individuo.
2. El desarrollo por etapas.
3. Generatividad frente a estancamiento. Integridad de yo frente a desesperación.
4. Long Covid. Consecuencias y afrontamiento.
5. Emociones y relaciones sociales.
6. La importancia de la autoestima y quererse uno mismo.
7. Relaciones familiares en la vida adulta y la vejez.
8. Preocupación y estrés.
9. Solución de problemas y toma de decisiones.
10. Protección de la salud mental. Resiliencia.