

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.