

A close-up photograph of a person's hand reaching for a book on a library shelf. The hand is wearing a light-colored, ribbed sweater. The shelf is filled with books, and the background is softly blurred, showing more shelves and a window with light coming through. The overall tone is warm and intellectual.

UNED SENIOR

2021-2022

Conocimiento sin límites

UNED

GUADALAJARA

¿QUÉ ES LA UNED SENIOR?

Se trata de un programa formativo que incluye temas de actualidad y estrategias de desarrollo personal.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

La UNED SENIOR se dirige a las personas mayores de 55 años, con independencia de la formación académica que posean, interesadas en enriquecer sus conocimientos.

¿QUÉ OBJETIVOS TIENE?

Ofrecer formación en temáticas que interesan a las personas de más de 55 años, con el fin de mejorar su calidad de vida.

Proporcionar conocimientos, aprendizajes y estrategias para el desarrollo integral y la autonomía personal.

Favorecer la comunicación a través de las relaciones interpersonales y del encuentro intergeneracional.

Proporcionar todos aquellos elementos necesarios para un mejor conocimiento del entorno cultural.

¿QUÉ TE APORTARÁ?

Un espacio universitario propio.

Un lugar de encuentro donde intercambiar conocimientos y experiencias.

Un itinerario flexible, adaptado a las necesidades de cada estudiante.

Una orientación personalizada.

Formación próxima a su lugar de residencia.

Acceso a las Tecnologías de la Información y Comunicación.

PERIODO LECTIVO

De octubre de 2021 a junio de 2022

Las asignaturas y el calendario detallado figuran en el apartado dedicado a cada Aula (Guadalajara, Sigüenza, Azuqueca de Henares, Molina de Aragón y Brihuega).

METODOLOGÍA

Las asignaturas o cursos se impartirán de manera presencial y online.

La metodología se centra en las características específicas de la forma de aprender de los participantes, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

La UNED SENIOR asume que las personas no aprenden sólo a partir de la enseñanza, sino también de la experiencia.

Los métodos educativos se apoyarán en el tejido dinamizador que ofrecen las potencialidades personales, así como en la experiencia personal y laboral de los participantes.

En cada asignatura se identificarán los centros de interés teniendo en cuenta las motivaciones y necesidades de los participantes.

Se fomentarán las actividades culturales.

CÓMO MATRICULARTE

La matrícula se realizará a través de la página <https://www.unedguadalajara.es/> o en la secretaría del Centro Asociado.

TITULACIÓN

Con carácter anual, a cada alumno se le expedirá un Certificado de participación. La superación de diez asignaturas, supondrá la entrega del diploma correspondiente.

CONTACTA CON NOSOTROS

Centro Asociado de la UNED en Guadalajara

Atienza, 4

19003 Guadalajara

949215260 / info@guadalajara.uned.es



PRIMER CUATRIMESTRE:

- Descubrir el Arte: pensar con las Imágenes.
- Filosofía para la felicidad: del Renacimiento a nuestros días.

SEGUNDO CUATRIMESTRE:

- Lo que cuentan las Obras de Arte.
- Filosofía para la felicidad: de Schopenhauer al mundo actual.

**Centro Asociado de
GUADALAJARA**

Descubrir el Arte: pensar con las imágenes

Profesora: M^a Ángeles Baños Gil

Lugar: Centro Asociado de la UNED en Guadalajara.

Horario: Miércoles del primer cuatrimestre de 17.00 a 19.00 h. del 13 de octubre, al 16 de febrero.



OBJETIVOS

Este nuevo curso nos proponemos pensar con las obras de arte abarcando diferentes momentos de la historia artística. Intentaremos correr el velo que difumina las apariencias para penetrar en el interior de las obras. Unas veces lo haremos de la mano de los artistas, pero sobre todo, desde los discursos que el pensamiento filosófico nos proporciona para analizar las imágenes desde puntos de vista diferentes. Los aspectos históricos, psicológicos y antropológicos serán herramientas complementarias imprescindibles en este paseo artístico que, de alguna manera, pretende ser más profundo.

CONTENIDOS

Los contenidos no siguen la estructura artística que ya conocemos, sino que daremos saltos históricos temporales para vivir el arte de otra manera. La organización no será caótica, sino intencionadamente pensada para despertar la expectación de todas aquellas personas interesadas en hacer nuevas historias desde el arte. Al tiempo, descubriremos conexiones artísticas distantes en el tiempo tanto en el aspecto formal como desde otras vertientes y, dentro de los contextos artísticos de las obras elegidas. Veremos que el arte no es una disciplina cerrada sino abierta a nuevos discursos.

Las obras escogidas abarcan la arquitectura, la escultura y la pintura de todos los periodos histórico artístico, además de otras técnicas artísticas como el performance, body art, video art, etcétera. Pero no se van a descubrir en este resumen, sino en cada una de las clases que abarcarán el primer cuatrimestre.

METODOLOGÍA

Teórica y práctica. La participación de los alumnos es clave para activar el sentido de las obras.



Filosofía para la Felicidad: del Renacimiento a nuestros días

Profesora: M. Sol Hita Letón

Lugar: Centro Asociado de la UNED en Guadalajara.

Horario: Martes del primer cuatrimestre de 17.00 a 19.00 h. del 19 de octubre al 8 de febrero.

OBJETIVOS

- Continuar con el estudio sobre la búsqueda de la felicidad, iniciado el curso anterior y centrado en la Antigüedad grecorromana.
- Conocer las principales aportaciones de la filosofía acerca de la felicidad desde el Renacimiento a la actualidad.
- Comprender el interés de la filosofía por encontrar una respuesta al irrenunciable deseo de la felicidad.
- Analizar críticamente las diferentes perspectivas que desde la Modernidad se han dado sobre la búsqueda de la felicidad.
- Valorar la importancia de la herencia filosófica para cuestionar nuestro propio concepto de felicidad.

METODOLOGÍA

Explicaciones teóricas sobre los contenidos propuestos.

CONTENIDOS

1. **Renacimiento: Felicidad desde la libertad. El papel de los humanistas. El ser humano como protagonista de su vida y su felicidad.**
2. **Racionalismo. Spinoza: la felicidad como alegría de vivir.**
3. **Empirismo. Hume y el emotivismo moral: Felicidad desde la empatía que nos une.**
4. **Kant. Debate entre el deber y la felicidad. Dignos de ser felices.**
5. **Schopenhauer. Desde el pesimismo: La mayor fortuna para la felicidad es la personalidad.**
6. **Nietzsche. Desde el optimismo: La felicidad como amor a la vida.**
7. **Freud. La cultura no nos deja ser felices. La exigencia del superyó.**
8. **La esperanza de la felicidad. Bloch: Aprendiendo a ser felices.**



Lo que cuentan las Obras de Arte

Profesora: M^a Ángeles Baños Gil

Lugar: Centro Asociado de la UNED en Guadalajara.

Horario: Miércoles del segundo cuatrimestre de 17 a 19 h. desde el 23 de febrero al 8 de junio.

OBJETIVOS

Nos proponemos conocer qué cuentan las obras de arte y las propuestas artísticas: mitología, historia, leyendas, batallas y batallitas, mitos, realidades y otros.

METODOLOGÍA

Actividad teórica y práctica con la participación de los alumnos (salidas a museos y otros espacios artísticos).

CONTENIDOS

No nos limitaremos a los cuadros, hablaremos también de escultura, de relieves y arquitectura de todas las etapas histórico artísticas acompañados de aspectos que incluyen el:

- Pensamiento filosófico.
- Psicológico
- Económico
- Social
- Cultural

Comenzaremos en el inicio del cristianismo y terminaremos en nuestros días, pero no con un discurso lineal, sino que haremos interrupciones con nuevas narrativas para atravesar las formas que componen las historias del arte que no se pierden en un momento histórico del pasado, sino que podemos traerlas al presente; visualizarlas hoy mediante prácticas de representación visual.



Filosofía para la felicidad: de Schopenhauer al mundo actual

Profesora: M. Sol Hita Letón

Lugar: Centro Asociado de la UNED en Guadalajara.

Horario: Martes del segundo cuatrimestre de 17a 19 h. desde el 22 Febrero al 7 de junio.

OBJETIVOS

- Continuar con el estudio histórico sobre la preocupación de la filosofía por alcanzar la felicidad, iniciado durante el primer cuatrimestre y centrado en la Edad Moderna.
- Conocer las principales aportaciones de la filosofía acerca de la felicidad desde Schopenhauer hasta nuestros días.
- Comprender el interés de la filosofía por encontrar una respuesta al irrenunciable deseo de la felicidad.
- Analizar críticamente las principales perspectivas que se han dado sobre la búsqueda de la felicidad durante los siglos XIX y XX.
- Valorar la importancia de la herencia filosófica para cuestionar nuestro propio concepto de felicidad.

METODOLOGÍA

Explicaciones teóricas sobre los contenidos propuestos, presencial y online.

CONTENIDOS

1. Schopenhauer. Desde el pesimismo: La mayor fortuna para la felicidad es la personalidad. La felicidad como superación del sufrimiento.
2. Nietzsche. Desde el optimismo: La felicidad como amor a la vida. Felicidad y amor eterno a este mundo.
3. Utilitarismo: J. Bentham y J.S. Mill: Mayor felicidad y bienestar para el mayor número de individuos. Felicidad como placer.
4. Freud: La cultura no nos deja ser felices. La exigencia del superyó.
5. Sin justicia no es posible la felicidad: Rousseau, Marx y John Rawls. Condiciones sociales de la felicidad.
6. La esperanza de la felicidad y el progreso moral de la humanidad. Felicidad y utopía: Kant y E. Bloch: Aprendiendo a ser felices.
7. Conclusiones para comprender la felicidad en el mundo actual.



PRIMER CUATRIMESTRE:

- Conocer nuestra historia: Fuentes documentales y metodología para una historia local.



**Aula de
MOLINA DE ARAGÓN**

Conocer nuestra historia: Fuentes documentales y metodología para una historia local

Profesor: Diego Sanz Martínez

Lugar: Aula de Molina de Aragón (Iglesia de Santa María del Conde)

Horario: Jueves del primer cuatrimestre de 19.00 a 21.00 h. del 14 de octubre al 10 de febrero.

El curso consiste en la aproximación a distintas fuentes documentales (materiales, escritas, orales, gráficas, audiovisuales) de cara al conocimiento de la historia local.

OBJETIVOS

Al finalizar el curso, los/las alumnos/as, habrán adquirido nociones para tratar las fuentes documentales de cara a la producción historiográfica y ser capaces de someter a crítica cualquier estudio de historia local.

METODOLOGÍA

Se planteará como un conjunto de estudios de caso que, sustentados en una estrategia metodológica adecuada y en un correcto uso de la documentación, pueden ser de gran utilidad para la reconstrucción histórica a escalas mayores. Asimismo, la cercanía de los hechos que se vayan descubriendo permitirá poner de relieve el valor social de la historia.

La participación del alumnado será clave, aportando al resto de la clase ejemplos de fuentes, tales como enseres de uso habitual en el pasado, fotografías e incluso documentos textuales antiguos. También se iniciará a los alumnos en la lectura de algunos tipos de letra antigua (paleografía) y en el léxico de los textos históricos.

CONTENIDOS

1. Fuentes materiales

- Fuentes arqueológicas
- Fuentes artísticas
- Fuentes etnográficas
- Fuentes epigráficas
- Fuentes numismáticas

2. Fuentes escritas

- Primarias
 - * Crónicas contemporáneas
 - * Normativas
 - * Testamentos
 - * Censos
 - * Registros parroquiales
 - * Textos literarios contemporáneos
- Secundarias
 - * Crónicas no contemporáneas
 - * Libros y artículos de historia

* Ficción histórica

3. Fuentes orales

- Testimonios directos e indirectos

- Tradiciones orales:

* Lírica popular (refranes, canciones)

* Narraciones de hechos memorables (cuentos y leyendas)

* El mito

4. Fuentes iconográficas y cartográficas

- Iconografía religiosa

- Heráldica

- Grabados

- Ilustraciones

- Cartografía

- Fotografía

5. Fuentes audiovisuales

- Grabaciones de cine/ video

- Documentales

- Películas

- Obras musicales



PRIMER CUATRIMESTRE:

- Inglés. Conversación y más.
- Conocer Guadalajara y su provincia a través del Arte
- MIGRACIONES. Odiseas de la imagen nómada.

SEGUNDO CUATRIMESTRE:

- ¿Cómo afrontar con éxito el reto de la herencia? Los contratos bancarios y sus problemas.
- Los Espacios Naturales y la Biodiversidad
- Aprender a leer imágenes a través de la mitología clásica y la iconografía cristiana.

Aula de AZUQUECA DE
HENARES

Inglés. Conversación y más

Profesora: Elizabeth Anne Macioszek

Lugar: Aula de Azuqueca de Henares (El Foro)

Horario: Miércoles del primer cuatrimestre de 17.00 a 19.00 h.
del 13 de octubre al 16 de febrero.



**WE SPEAK
ENGLISH**

METODOLOGÍA

Consistirá en clases eminentemente interactivas con inclusión de vocabulario, gramática, conversación, fotos, vídeos, trabajos escritos, juegos de rol, etc.

CONTENIDOS

1. TALKING ABOUT AGE TIME AND DATES
2. FOOD (1)
3. FOOD (2) (recipes)
4. JOBS/WORK/PAY
5. NATURE VOCAB / CITY VOCAB - CITY V. COUNTRYSIDE
6. COUNTRIES, NATIONALITIES AND LANGUAGE.
7. SPORT AS BUSINESS
8. FUTURE LIFESTYLES
9. CONDITIONALS (1)
10. PAST PERFECT
11. CONDITIONALS (2)
- 12.. PRESENT PERFECT
13. EMAILS
14. ING/-ED ADJECTIVES
15. DESTINATION ENGLAND (bbc language assistant)



Conocer Guadalajara y su provincia a través del Arte

Profesor: Rebeca Cantarero García

Lugar: Aula de Azuqueca de Henares

Horario: Jueves del primer cuatrimestre de 17.00 a 19.00 h. del 14 de octubre al 10 de febrero.



OBJETIVOS

- Identificar los diferentes periodos de la Historia del Arte.
- Fomentar el diálogo en el aula para conseguir la participación de los alumnos en los debates y discusiones generados en torno a los temas desarrollados en clase.
- Conocer, diferenciar, apreciar y poner en valor el patrimonio que poseemos en Guadalajara, así como lograr el interés por las manifestaciones artísticas que se han ido sucediendo a lo largo de la historia en nuestra provincia, desde la Prehistoria hasta la actualidad.
- Valorar el patrimonio histórico-artístico en general, y el perteneciente a Guadalajara y su provincia en particular.
- Apreciar y valorar lo que las diferentes culturas han aportado a nuestra provincia, las cuales han hecho de ella lo que es en la actualidad.
- Identificar a qué periodo pertenecen y en qué contexto se realizaron las diferentes muestras artísticas ubicadas en Guadalajara por medio de visitas prácticas.
- Enseñar la importancia del arte en la sociedad y cómo puede ayudarnos en nuestro día a día.

METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este curso será teórico-práctica. A la indispensable parte teórica en la que se expondrán los contenidos básicos que el alumno debe conocer, se sumará la exposición de imágenes, así como la participación del alumnado en los debates y cuestiones planteadas durante las distintas sesiones. Del mismo modo, se han planteado una serie de actividades fuera del aula que consistirán en la visita a museos y monumentos para poner en práctica lo aprendido en clase y ver y entender de una forma más clara los contenidos expuestos en las sesiones teóricas. Por último, en todo momento se adaptará el programa a las necesidades del alumnado, para poder flexibilizar al máximo los contenidos.

CONTENIDOS

1. Los orígenes del arte: la Prehistoria
2. La Edad Antigua: Grecia y Roma
3. Alta Edad Media: el Románico
4. Baja Edad Media: el Gótico
5. La Edad Moderna I: el Renacimiento
6. La Edad Moderna II: el Barroco
7. En los albores de la Edad Contemporánea: el Neoclasicismo
8. El siglo XIX: Romanticismo, Realismo y Eclecticismo
9. El siglo XX: Nuevas formas de ver y entender el arte
10. El siglo XXI: museos, centros de interpretación y archivos
11. Visitas prácticas



MIGRACIONES. Odiseas de la imagen nómada

Profesor: Carlos Alba Peinado

Lugar: en el EJE de Azuqueca de Henares

Horario: Lunes del primer cuatrimestre de 18.00 a 20.00 h. del 11 de octubre al 14 de febrero.



realidad sin prejuicios.

- **Apreciar el lenguaje cinematográfico que filma estas migraciones en su dimensión más estética.**
- **Suscitar un debate crítico en torno al concepto de migración y su difusión en los medios de comunicación.**
- **Presentar alternativas a la mirada eurocéntrica del flujo migratorio.**
- **Motivar la participación activa del alumnado a través del diálogo y la exposición crítica.**
- **Estimular el gusto por el cine a partir de las propuestas generadas durante el curso.**

METODOLOGÍA

Cada uno de los bloques del curso contiene una sesión introductoria en la que se establecen los parámetros de la migración a estudiar -Emigración, INmigración o TRANSmigración- y a continuación durante cuatro sesiones se proyectan diferentes ejemplos audiovisuales vinculados a ese concepto. Durante las sesiones se establecerán coloquios y debates con los alumnos.

CONTENIDOS

- **Bloque 1. Cine de la Emigración**
- **Bloque 2. Cine de la INmigración**
- **Bloque 3. Cine de la TRANSmigración**

- ¿Olvida usted algo?

- ¡Ojalá!

Sirva este breve relato de Luis Felipe Lomelí para introducir un nuevo curso UNED Senior dedicado a las migraciones y su reflejo en la pantalla. El cine, desde sus orígenes, ha documentado y fabulado las migraciones humanas. Esos viajes se han convertido, gracias a la sensibilidad de productores y directores, en auténticas odiseas que compiten en belleza y universalidad con el mito helénico. La migración en el cine no es solo un motivo. Ella misma se convierte también en sujeto de creación. La imagen cinematográfica en su sucesión temporal gracias a la proyección es la metáfora más primaria de cualquier otra migración. En este curso nos proponemos recorrer esas imágenes nómadas que nos brinda el cine a través de sus ciclos migratorios: emigración, inmigración, transmigración.

OBJETIVOS

- **Presentar una teoría de las migraciones humanas que permita reflexionar sobre esta**



¿Cómo afrontar con éxito el reto de la herencia? Los contratos bancarios y sus problemas

Profesor: Pedro Alberto Sánchez Matas

Lugar: El Foro, aula 1 (si la matrícula sobrepasa el aforo permitido, se cambiará de lugar y se informará debidamente).

Horario: Miércoles del segundo cuatrimestre de 17.00 a 19.00 h. desde el 23 de febrero al 8 de junio.



OBJETIVOS

- La primera parte del curso pretende familiarizar al alumno con los conceptos básicos de la herencia y prepararle para afrontar con éxito la delicada tarea de la tramitación legal de la herencia, tanto en el caso de que la misma puede desarrollarse de forma amistosa, con en el caso de que deba acudir a la vía contenciosa judicial para la división de la herencia.
- La segunda parte del curso, se dedicará al conocimiento de los conceptos básicos de lo contratos bancarios, su problemática y el examen de las distintas acciones extrajudiciales y judiciales para la defensa de nuestros derechos en el ámbito bancario. Conseguir que el alumno conozca cuales son sus derechos como cliente bancario y cómo tomar decisiones más acertadas en materia financiera.

METODOLOGÍA

Clases explicativas

CONTENIDOS

1. Introducción a la sucesión mortis causa. El reto de la herencia para La familia.
2. Aceptación y repudiación de la herencia. Consejos prácticos.
3. La sucesión forzosa. Consejos prácticos
4. La sucesión testada y la sucesión intestada.
5. La institución del heredero y el legatario.
6. El procedimiento de partición y sus efectos. Consejos prácticos.
7. ¿Qué podemos hacer para impugnar el testamento?
8. Operaciones particionales de la herencia en el ámbito extrajudicial.
9. Acciones procesales en el supuesto de que no podamos llegar acuerdo. El procedimiento judicial de división de herencia.
10. Características y peculiaridades del Impuesto sobre sucesiones. Casos prácticos.
11. Los contratos de las entidades de crédito.
12. El concepto y la clasificación de los contratos bancarios. Riesgos de los distintos productos financieros.
13. La educación financiera. La toma de decisiones acertadas.
14. Otros servicios bancarios. ¿Qué derechos tengo como cliente bancario?.
15. Las reclamaciones extrajudiciales en el ámbito bancario.
16. Las cláusulas abusivas. ¿Qué puedo hacer para defenderme?
17. La complejidad de las hipotecas multivisa. Consejos prácticos.
18. ¿Cómo podemos reclamar eficazmente los gastos de constitución de las hipotecas? Supuestos prácticos.

Los Espacios Naturales y la Biodiversidad

Profesor: Miguel Ángel Letón

Lugar: El Foro, aula 1 (si la matrícula sobrepasa el aforo permitido, se cambiará de lugar y se informará debidamente).

Horario: Martes de 2º cuatrimestre de 17.00 a 19.00 h. desde el 22 de febrero al 7 de junio.

OBJETIVOS

- **Importancia de los espacios naturales y la biodiversidad. Necesidad de la conservación de ambos.**
- **Elementos integrantes presentes en los espacios naturales. Cómo detectarlos.**
- **Conocer el fantástico mundo de las aves: biología, etología, migración, lugares de nidificación, invernada. Perfectos bioindicadores para nuestro bienestar.**

METODOLOGÍA

Teórica y práctica (incluye salidas al campo).

CONTENIDOS

TEÓRICO:

- ¿Qué es la biodiversidad?
- Los espacios naturales y sus componentes.

- **Estudio de los diversos componentes de un espacio natural.**
- **Las aves y los espacios naturales donde viven.**
- **Excentricidades de las aves de Guadalajara.**

PRÁCTICO:

- **Restos: plumas, egagrópilas, huellas de mamíferos, cráneos, otros indicios: 4 horas.**
- **En dos espacios naturales protegidos de Guadalajara.**
- **Observación/detección de fauna, identificación de aves. Uso de prismáticos y guías de identificación: 5 horas.**
- **Anillamiento científico de aves: 5 horas.**



Aprender a leer imágenes a través de la mitología clásica y la iconografía cristiana

Profesora: Rebeca Cantarero García-Blanco

Lugar: El Foro, aula 1 (si la matrícula sobrepasa el aforo permitido, se cambiará de lugar y se informará debidamente).

Horario: Jueves del 2º cuatrimestre de 17.00 a 19.00 h. desde el 24 de febrero al 9 de junio.

OBJETIVOS

- Aprender a identificar los principales mitos clásicos representados a lo largo de la Historia del Arte, así como los temas más importantes de la iconografía cristiana.
- Descubrir la Iconografía como método de estudio de la Historia del Arte.
- Analizar la evolución y la permanencia de las representaciones de acuerdo a la mentalidad y situación social de cada momento de la Historia.
- Interiorizar un repertorio iconográfico que permita tener recursos suficientes para poder identificar el tema representado en una obra de arte.
- Fomentar el diálogo en el aula para conseguir la participación de los alumnos en los debates y discusiones generados en torno a los temas desarrollados en clase.

- Divinidades menores
- Los héroes
- El Hades y los Infiernos

ICONOGRAFÍA CRISTIANA

- Fuentes
- Orígenes del cristianismo: la imagen simbólica
- El Antiguo Testamento
- El Nuevo Testamento
- Iconografía mariana
- El Apocalipsis
- Hagiografía

METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este curso será teórico-práctica. A la indispensable parte teórica en la que se expondrán los contenidos básicos que el alumno debe conocer, se sumará la exposición de imágenes, así como la participación del alumnado en los debates y cuestiones planteadas durante las distintas sesiones. Del mismo modo, se llevarán a cabo actividades fuera del aula que consistirán en la visita a museos -si la situación sanitaria y los aforos nos lo permite- para poner en práctica lo aprendido en clase y ver y entender de una forma más clara los contenidos expuestos en las sesiones teóricas. Por último, en todo momento se adaptará el programa a las necesidades del alumnado, para poder flexibilizar al máximo los contenidos.

CONTENIDOS

MITOLOGÍA CLÁSICA

- Fuentes
- El origen del mundo
- El origen de la humanidad
- Los dioses olímpicos



PRIMER CUATRIMESTRE:

- Autocuidado y Gestión Emocional

SEGUNDO CUATRIMESTRE:

- Cinematografía

Aula de BRIHUEGA

Autocuidado y Gestión Emocional

Profesora: Cristina Navalpotro García

Lugar: Salón del Ayuntamiento

Horario: Miércoles del primer cuatrimestre de 17.00 a 19.00 h. del 13 de octubre al 16 de febrero.

La Organización Mundial de la Salud define el autocuidado como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover, mantener la salud, prevenir enfermedades y afrontar las enfermedades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica”. Esta definición la podemos asociar con la alimentación, el sueño o el ejercicio físico, pero el autocuidado es mucho más. El autocuidado incluye cómo nos relacionamos con uno/a mismo/a, nuestros pensamientos o nuestras emociones, las acciones que llevamos a cabo en nuestro tiempo libre, nuestras relaciones sociales... Esta asignatura está diseñada para acercarse a la ciencia de la Psicología y profundizar en los conceptos de autocuidado y gestión emocional. Se centrará en comprender qué elementos forman parte del autocuidado y la gestión emocional, así como adquirir herramientas prácticas que favorezcan introducir cambios para la mejora del propio autocuidado y gestión emocional.

OBJETIVOS

- Alcanzar conocimientos teóricos sobre el autocuidado y la gestión emocional.
- Adquirir herramientas de evaluación del autocuidado y la gestión emocional.
- Aprender técnicas de autocuidado y gestión emocional.
- Conocer cómo llevar a cabo un programa de mejora de autocuidado y gestión emocional.

METODOLOGÍA

Se combinará la teoría con la práctica. Tras la exposición de conceptos teóricos se propondrán actividades a realizar, tanto dentro como fuera del aula, para fomentar la participación activa del alumnado, una mayor comprensión de los contenidos y un aprendizaje significativo. Para ello también se empleará el visionado de escenas de series y películas, así como la realización de distintos ejercicios prácticos. Además, se trabajará desde la flexibilidad y se buscará adaptarse a las necesidades de los alumnos y las alumnas.

CONTENIDOS

- Introducción al autocuidado y gestión emocional: teorías, recorrido histórico y componentes.
- Instrumentos de evaluación del autocuidado y la gestión emocional.
- Técnicas de autocuidado: físico, emocional, cognitivo y social.
- Técnicas de gestión emocional: identificación, regulación y función.
- Elaboración de un programa personalizado de mejora de autocuidado y gestión emocional.



Cinematografía

Profesora: Paula Viejo Arnás

Lugar: Salón del Ayuntamiento

Horario: Miércoles del segundo cuatrimestre de 19.00 a 21.00 h. desde el 23 de febrero al 8 de junio.

OBJETIVOS

Aprender cultura y lenguaje cinematográfico.

METODOLOGÍA

Explicativa teórica y práctica.

CONTENIDOS

- Historia del cine.
- Guion.
- Dirección.
- Géneros.
- Interpretación.

- Arquetipos.
- Teoría del color.
- Uso del tiempo.
- Series.
- Rodajes.
- Análisis fílmico.

ARTE y CINEMATOGRAFIA



SEGUNDO CUATRIMESTRE:

- Mejora del uso del teléfono móvil y utilización para pagos, gestiones y trámites.

Aula de SIGÜENZA

Mejora del uso del teléfono móvil y utilización para pagos, gestiones y trámites

Profesor: David Cabrera Lozano

Lugar: El Pósito de Sigüenza.

Horario: Lunes del segundo cuatrimestre de 18:00 a 20:00 h. desde el 21 de febrero al 13 de junio.

OBJETIVOS

- Mejorar el uso general del teléfono móvil.
- Conocer y utilizar aplicaciones usuales para la realización de gestiones diversas.

4. Códigos Bidi. Navegación con móvil.

5. Seguridad en la red.

6. Webs de la Administración y de entidades bancarias.

7. Pago con bizum.

8. Trámites y gestiones electrónicas. Redes sociales: alta y utilización.

METODOLOGÍA

Explicaciones teóricas y prácticas sobre los contenidos.

CONTENIDOS

1. Configuración del teléfono.
2. Usos generales del teléfono móvil. Aplicaciones: descarga y utilización.
3. Escaneo de documentos.



Centro Asociado de la UNED en Guadalajara
Atienza, 4
19003 Guadalajara
949215260 / info@guadalajara.uned.es

