



## **CENTRO ASOCIADO: ZAMORA**

**CURSO: 2021-2022**

**ASIGNATURA - AULA DE BIENESTAR Y SALUD: CONTROL DE LAS EMOCIONES PARA EL BIENESTAR FISICO, SOCIAL Y MENTAL I**

**Primer cuatrimestre**

La UNED SENIOR ofrece un programa formativo en el marco de la formación a lo largo de la vida. Este programa está dirigido a quienes estén interesados en enriquecer sus conocimientos, con independencia de sus estudios previos, con temas de actualidad y estrategias de desarrollo personal, pensado para mayores de 55 años. Tiene un carácter presencial, flexible, atiende a las demandas de los estudiantes en cada localidad en que se abren estas aulas universitarias para adultos mayores, con la colaboración de los Centros Asociados de la UNED y de otras instituciones y asociaciones, dentro y fuera de España.

### **AULA DE BIENESTAR Y SALUD: CONTROL DE LAS EMOCIONES PARA EL BIENESTAR FISICO, SOCIAL Y MENTAL I**

Es fundamental, para poder mejorar nuestra vida personal, que tengamos un control adecuado de nuestras emociones. Actualmente, con la complicada situación sanitaria, económica y social, es más necesario que nunca desarrollar competencias emocionales para relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, estando preparados para afrontar adecuadamente procesos de cambio.

Para conseguir el bienestar físico, social y mental, debemos aprender a vivir y aceptar todas nuestras emociones; pero, sobre todo, necesitamos herramientas que nos permitan gestionar adecuadamente nuestros estados emocionales (ansiedad, miedo, ira, tristeza, etc.).

La finalidad de esta asignatura es que los alumnos de la UNED SENIOR sean capaces de intervenir positivamente sobre los factores que determinan en gran medida su salud y el bienestar. En el plano personal, mejorar el autoconocimiento, la autoestima, la capacidad de afrontar los acontecimientos, etc. En el plano interpersonal, mejorar las relaciones con los demás, fomentando la empatía, la tolerancia, el correcto afrontamiento de los conflictos, etc.

## **Objetivos:**

- Descubrir el potencial propio para estar más satisfecho con uno mismo.
- Saber adaptarse a los cambios. Adquirir destrezas adaptativas para avanzar positivamente en todos los aspectos vitales e incrementar la satisfacción personal.
- Conocer y aplicar estrategias con el fin de mejorar las relaciones interpersonales.
- Superar bloqueos que impiden avanzar y lograr el bienestar físico y mental.
- Desarrollar competencias emocionales desde la educación emocional. Aprender a identificar, comprender y manejar adecuadamente las emociones, pensamientos y conductas asociadas.
- Adquirir recursos para desarrollar la inteligencia emocional y las relaciones interpersonales saludables. Descubrir destrezas y habilidades emocionales.
- Desarrollar habilidades en la práctica de control de ansiedad y relajación.
- Prevenir el deterioro cognitivo y mejorar la memoria.
- Mejorar la calidad del sueño a través de la relajación y el control de los pensamientos negativos.
- Prevenir problemas emocionales y de salud.

## **PROGRAMA**

<b>FECHA</b>	<b>TEMA</b>	<b>PROFESOR</b>
1ª SESIÓN 13 de octubre de 2021	Tema 1.- Autoestima. Importancia de la autoestima en nuestra salud y bienestar emocional. Potenciación de nuestras fortalezas y control de nuestras debilidades.  Técnicas para mejorar la autoestima.	Silvia Casaseca Aliste
2ª SESIÓN 20 de octubre de 2021	Tema 2.- Autoconocimiento. Cómo reconocer nuestras emociones, pensamientos y valores. Efectos de nuestras emociones, pensamientos y valores en nuestra forma de vivir.  Ejercicios prácticos	Silvia Casaseca Aliste
3ª SESIÓN 27 de octubre de 2021	Tema 3.- Las emociones. Identificación.  Ejercicios prácticos.	Silvia Casaseca Aliste
4ª SESIÓN 3 de noviembre de 2021	Tema 4.- Control emocional I.  Ejercicios prácticos.	Rosario Pozo García
5ª SESIÓN 10 de noviembre de 2021	Tema 5.- Control emocional II  Ejercicios prácticos.	Rosario Pozo García
6ª SESIÓN 17 de noviembre de 2021	Tema 6.- Control emocional III  Ejercicios prácticos.	Rosario Pozo García

7ª SESIÓN 24 de noviembre de 2021	Tema 7.- Vivir el presente. Control de los pensamientos negativos y de las rumiaciones.  Taller práctico	Silvia Casaseca Aliste
8ª SESIÓN 1 de diciembre de 2021	Tema 8.- Manejo y control de la ansiedad, el miedo y otras emociones difíciles.  Ejercicios prácticos.	Silvia Casaseca Aliste
9ª SESIÓN 15 de diciembre de 2021	Tema 9:- La depresión  Taller práctico	Susana Gil Martínez
10ª SESIÓN 12 de enero de 2022	Tema 10.- Pautas saludables para un sueño reparador.  Taller práctico	Silvia Casaseca Aliste
11ª SESIÓN 19 de enero de 2022	Tema 11.- Importancia de las relaciones sociales saludables. Habilidades de comunicación.  Taller práctico	Rosario Pozo García
12ª SESIÓN 26 de enero de 2022	Tema 12.- Prevención del deterioro cognitivo.  Ejercicios prácticos.	Susana Gil Martínez
13ª SESIÓN 2 de febrero de 2022	Tema 13.- Taller de memoria I.  Ejercicios prácticos.	Rosario Pozo García

14ª SESIÓN 9 de febrero de 2022	Tema 14.- Taller de memoria II. Ejercicios prácticos.	Susana Gil Martínez
15ª SESIÓN 16 de febrero de 2022	Tema 15.- Taller de memoria III. Ejercicios prácticos.	Susana Gil Martínez

La mayor parte de los ejercicios prácticos en los temas relacionados con emociones difíciles, serán técnicas de relajación y autocontrol.

### **EQUIPO DOCENTE:**

#### **Profesoras:**

Silvia Casaseca-Aliste Mostaza: Psicóloga Clínica. Psicóloga de la Oficina de Atención a las Víctimas de Zamora. Profesora Tutora UNED ZAMORA.

Susana Gil Martínez: Psicóloga Clínica. Experta en Neuropsicología Clínica. Coordinadora del Centro de Rehabilitación Psicosocial de la Fundación Intras. Profesora Tutora UNED Zamora.

Rosario Pozo García: Doctora en Psicología. Profesora en Universidad de Salamanca y Profesora Tutora UNED Zamora.

#### **Directora académica y coordinadora:**

María Soledad Lozano Hernández: Licenciada en Ciencias de la Educación. Especialista en Orientación. Máster en Educación para la Salud. Máster en Prevención de Riesgos. Especialista en Coaching, Programación Neurolingüística y Gestión Emocional y Mindfulness.

#### **Metodología:**

La metodología será activa y participativa.

Los profesores partirán de los conocimientos previos de los alumnos para construir nuevos aprendizajes.

Se respetará fundamentalmente la funcionalidad de los aprendizajes adquiridos, teniendo siempre en cuenta las necesidades de los alumnos.

Se fomentará la comunicación y las relaciones intragrupalas, realizando debates y aportaciones personales.

Para la preparación de la materia a lo largo del curso, el alumno podrá utilizar los siguientes medios, que estarán a su disposición en su Centro Asociado:

- Clases presenciales impartidas por el profesor-tutor Es especialmente importante que los alumnos asistan a dichas clases, en las condiciones y periodicidad que cada Profesor-Tutor y/o Centro Asociado determinen.
- Bibliografía recomendada, así como la complementaria que en su caso pueda indicar el Profesor-Tutor.

**Temporalización:**

Duración: 30 horas

Inicio: 13 de octubre de 2021

Horario: Miércoles, de 18 a 20 horas

**Evaluación:** Control de asistencia.