



BENAVENTE

CURSO: 2022-2023

ASIGNATURA - AULA DE SALUD - SABER VIVIR I (segundo cuatrimestre)

SEGUNDO CUATRIMESTRE

La UNED SENIOR ofrece un programa formativo en el marco de la formación a 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 SALUD: SABER VIVIR II (segundo cuatrimestre)

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

FECHA	TEMA	PROFESOR
14 febrero 2023	Conociendo mejor los alimentos, sus propiedades, composición... para llevar una vida sana y saludable	Paz Pérez Malillos
21 febrero 2023	Un repaso a las enfermedades digestivas: Chron, enfermedades inflamatorias intestinales, Hernia de Hiato, ERGE y otras: fisiopatología, síntomas, alimentos y dietas recomendadas en cada situación	Paz Pérez Malillos
28 febrero 2023	Patologías músculoesqueléticas más frecuentes en los adultos mayores	Luisa Villar Hernández
7 marzo 2023	¿Qué es la osteopatía? Papel de la osteopatía en la prevención y tratamiento de patologías en los mayores	Luisa Villar Hernández

14 marzo 2023	Rutinas de ejercicios para la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas degenerativas, artritis, artrosis, osteoporosis, toda clase de dolores musculoesqueléticos, y pérdidas de equilibrio y movilidad	Luisa Hernández Villar
21 marzo 2023	Alimentación y cáncer. Terapia dietético nutricional durante el tratamiento y posterior. ¿Nuestros hábitos de alimentación ayudan en la prevención?	Paz Pérez Malillos
28 marzo 2023	Taller práctico de elaboración de menús saludables	Paz Pérez Malillos
11 abril 2023	Gestión del estrés y de la ansiedad. Técnicas para vencer la ansiedad	Lola Fernández Barrio
18 abril 2023	Técnicas de resolución de conflictos para mantener la salud y el equilibrio emocional.	Juan Pablo Cobreros
25 abril 2023	Prevención del deterioro cognitivo. Ejercicios para mejorar la capacidad de atención y concentración.	Juan Pablo Cobreros
2 mayo 2023	Ansiedad Técnicas de relajación para controlar la ansiedad	Lola Fernández Barrio

9 mayo 2023	Taller de memoria	Rosario Pozo García
16 mayo 2023	Taller de memoria	Rosario Pozo García
23 mayo 2023	Taller de memoria	Rosario Pozo García
30 mayo 2023	Afectividad y sexualidad en los mayores	Juan Pablo Cobreros

EQUIPO DOCENTE:

Coordinación:

Marisol Lozano Hernández. Licenciada en Filosofía y Ciencias de la Educación. Pedagoga. Orientadora Escolar, Personal y Profesional. Mediadora. Experta en Coaching, Programación Neurolingüística y Gestión Emocional y Mindfulness. Profesora Tutora UNED. Coordinadora de Extensión Universitaria y Actividades Culturales UNED ZAMORA. Coordinadora de prácticas de Grados y Másteres. Coordinadora UNED SENIOR.

Profesores:

Juan Pablo Cobreros Mateos: Graduado en Psicología. Psicólogo Sanitario. Técnico Especialista en Recursos Humanos.

Lola Fernández Barrio: Graduada en Psicología. COACH personal, ejecutivo y empresarial. Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales.

Luisa Hernández Villar. Graduada en Fisioterapia. Graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Paz Pérez Malillos: Licenciada en Farmacia. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.

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

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

Evaluación: Control de asistencia.

Inicio: 14 de febrero de 2023

Horario: MARTES, de 18 a 20 horas