

 UNED Sénior UNED ZAMORA

BENAVENTE

CURSO: 2022-2023

ASIGNATURA - AULA DE BIENESTAR Y SALUD: CONTROL PARA EL BIENESTAR FISICO, SOCIAL Y MENTAL II (Primer cuatrimestre)

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 PARA EL BIENESTAR FISICO, SOCIAL Y MENTAL

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

FECHA	TEMA	PROFESOR
1ª SESIÓN 4 octubre 2022	Gestión del dolor a través de ejercicios de relajación. Ejercicios prácticos	Juan Pablo Cobreros Mateos
2ª SESIÓN 11 octubre 2022	Control de adicciones (fármacos, hábitos nocivos, etc.) Ejercicios prácticos	Juan Pablo Cobreros Mateos
3ª SESIÓN 18 octubre 2022	Gestión de las emociones en los conflictos en el ámbito familiar. Ejercicios prácticos.	Silvia Casaseca Aliste Mostaza

4ª SESIÓN 25 octubre 2022	Claves para una nutrición saludable I	Paz Pérez Malillos
5ª SESIÓN 8 noviembre 2022	Entrenamiento de la concentración y la memoria. Ejercicios prácticos	Rosario Pozo García
6ª SESIÓN 15 noviembre 2022	Taller de memoria Ejercicios prácticos.	Rosario Pozo García
7ª SESIÓN 22 noviembre 2022	Mindfulness. Atención consciente y plena Taller práctico	Lola Fernández Barrio
8ª SESIÓN 29 noviembre 2022	Manejo y control de episodios obsesivos Ejercicios prácticos.	Lola Fernández Barrio
9ª SESIÓN 13 diciembre 2022	Gestión del duelo	Lola Fernández Barrio
10ª SESIÓN 20 diciembre 2022	El estrés: fisiología y psicobiología. Taller práctico	Juan Pablo Cobreros Mateos
11ª SESIÓN 10 enero 2023	Estrategias de manejo de episodios depresivos.	Juan Pablo Cobreros Mateos
12ª SESIÓN 17 enero 2023	Estimulación cognitiva. (I) Ejercicios para la prevención del deterioro cognitivo.	Juan Pablo Cobreros Mateos

13ª SESIÓN 24 enero 2023	Estimulación cognitiva. (II) Ejercicios para la prevención del deterioro cognitivo.	Juan Pablo Cobreros Mateos
14ª SESIÓN 31 enero 2023	Relaciones afectivas y sociales I	Lola Fernández Barrio
15ª SESIÓN 7 febrero 2023	Claves para una nutrición saludable II	Paz Pérez Malillos

EQUIPO DOCENTE:

Coordinadora UNED SENIOR:

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:

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

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.

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

Inicio: Martes, 4 de octubre de 2022

Horario: Martes, de 18 a 20 horas

Evaluación: Control de asistencia.