



## **UNED PUEBLA DE SANABRIA**

**CURSO: 2022-2023**

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

#### **Segundo 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**

FECHA	TEMA	PROFESOR
15 febrero 2023	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

22 febrero 2023	Las emociones. Identificación. Ejercicios prácticos.	Luisa Velasco Riego
1 marzo 2023	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
8 marzo 2023	Control emocional I. Ejercicios prácticos.	Luisa Velasco Riego
15 marzo 2023	Control emocional II Ejercicios prácticos	Luisa Velasco Riego
22 marzo 2023	Control emocional III Ejercicios prácticos.	Luisa Velasco Riego
29 marzo 2023	Envejecimiento activo. Solicitud de ayudas para la promoción de la autonomía personal.	Soraya González Gonzalo
12 abril 2023	La depresión Taller práctico	María Almaraz
19 abril 2023	Manejo y control de la ansiedad, el miedo y otras emociones difíciles.  Ejercicios prácticos.	Silvia Casaseca Aliste
26 abril 2023	Pautas saludables para un sueño reparador.  Taller práctico	María Almaraz
3 mayo 2023	Importancia de las relaciones	Luisa Velasco Riego

	sociales saludables. Habilidades de comunicación.  Taller práctico	
10 mayo 2023	Prevención del deterioro cognitivo.  Ejercicios prácticos.	María Almaraz
17 mayo 2023	Taller de memoria I.  Ejercicios prácticos.	Soraya González Gonzalo
24 mayo 2023	Taller de memoria II.  Ejercicios prácticos.	Soraya González Gonzalo
31 mayo 2023	Taller de memoria III.  Ejercicios prácticos.	Soraya González Gonzalo

**EQUIPO DOCENTE:**

**Coordinadora:**

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.

**Profesoras:**

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

Luisa Velasco Riego: Doctora en Psicología.

María Almaraz: Doctora en Medicina

Soraya González Gonzalo: Trabajadora Social

**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.

**Duración:** 30 horas

**Evaluación:** Control de asistencia.

**Inicio: 15 de febrero 2023**

**Horario: Miércoles, de 18 a 20 horas**