



UNED ZAMORA

CURSO: 2022-2023

ASIGNATURA - AULA DE SABER VIVIR II

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	<p>La nutrición en el deterioro cognitivo: prevención y tratamiento dietético.</p> <p>Dieta y tratamiento con sintrom Insuficiencia renal: alimentos a evitar, priorizar y modo de preparación</p> <p>Prevención y tratamiento nutricional en hígado graso no alcohólico</p>	Paz Pérez Malillos
22 febrero 2023	Mitos en alimentación: verdades y mentiras	Patricia Gutiérrez Cobos
1 marzo 2023	<p>Nuevas tecnologías y salud</p> <p>Manejo de aplicaciones de salud</p>	Carmen Mayo
8 marzo 2023	<p>Prevención y tratamiento dietético en diabetes</p> <p>Prevención y tratamiento dietético en colesterol, triglicéridos y ácido úrico elevado</p> <p>Intoxicaciones alimentarias: prevención de las mismas y dieta</p>	Paz Pérez Malillos
15 marzo 2023	Prevención de patologías posturales (AVD)	Rocío Bonifacio
22 marzo 2023	Taller de estimulación cognitiva I	Charo Pozo
29 marzo 2023	<p>Control del sentimiento de culpa y de la ansiedad.</p> <p>Taller práctico de Mindfulness</p>	Silvia Casaseca

12 abril 2023	Aprendiendo a utilizar la mente a tu favor	Susana Gil Martínez
19 abril 2023	Trastornos de alimentación: anorexia, bulimia, trastorno por atracón, comedor nocturno...	Paz Pérez Malillos
26 abril 2023	Ergonomía en la vida diaria. Deporte saludable en adultos	Rocío Bonifacio
3 mayo 2023	Tema de salud	Patricia Gutiérrez Cobos
10 mayo 2023	Taller de estimulación cognitiva II	Charo Pozo
17 mayo 2023	Hablemos del tiroides	Patricia Gutiérrez Cobos
24 mayo 2023	TALLER DE SALUD La sociedad como prisión: una metáfora de la vida cotidiana.	José Manuel del Barrio
31 mayo 2023	TALLER DE SALUD Participación social y desarrollo comunitario: lecciones y aprendizajes.	José Manuel del Barrio

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:

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

Rocío Bonifacio Quintana: Fisioterapeuta

Silvia Casaseca Aliste Mostaza: Profesora- Tutora de UNED Zamora. Psicóloga de la Oficina de Atención a Víctimas de Delitos de los Juzgados.

Susana Gil: Profesora- Tutora de UNED Zamora. Psicóloga.

Rosario Pozo García: Profesora- Tutora de UNED Zamora. Doctora en Psicología

Patricia Gutiérrez Cobos: Médica endocrina.

Carmen Mayo del Amo. Ingeniera informática. Coordinadora tecnológica de 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: 15 FEBRERO 2022

Horario: MIÉRCOLES, de 18 a 20 horas

Evaluación: Control de asistencia.