



**CENTRO ASOCIADO: ZAMORA**

**CURSO: 2022-2023**

**ASIGNATURA - AULA DE SALUD - SABER VIVIR I (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 SALUD: SABER VIVIR I**

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 5/10/2022	Conociendo mejor los alimentos, sus propiedades, composición... para llevar una vida sana y saludable	Paz Pérez Malillos
2ª SESIÓN 19/10/2022	Un repaso a las enfermedades digestivas: Crohn, enfermedades inflamatorias intestinales, Hernia de Hiato, ERGE y otras: fisiopatología, síntomas, alimentos y dietas recomendadas en cada situación	Paz Pérez Malillos
3ª SESIÓN 26/10/2022	Osteoporosis	José Ángel Cabezas Lefler
4ª SESIÓN 2/11/2022	Alimentación y cáncer. Terapia dietético nutricional durante el tratamiento y posterior. ¿Nuestros hábitos de alimentación ayudan en la prevención?	Paz Pérez Malillos
5ª SESIÓN 9/11/2022	Taller práctico de elaboración de menús saludables	Paz Pérez Malillos
6ª SESIÓN 16/11/2022	Patologías musculoesqueléticas más frecuentes en los adultos mayores	Rocío Bonifacio Quintana

7ª SESIÓN 23/11/2022	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	Rocío Bonifacio Quintana
8ª SESIÓN 30/11/2022	Gestión del estrés y la ansiedad. Mindfulness: qué es y cómo podemos alcanzar el bienestar a través del Mindfulness.	Silvia Casaseca Aliste Mostaza
9ª SESIÓN 14/12/2022	Taller Práctico Mindfulness	Silvia Casaseca Aliste Mostaza
10ª SESIÓN 21/12/2022	Técnicas de resolución de conflictos para mantener la salud y el equilibrio emocional.	Susana Gil Martínez
11ª SESIÓN 11/01/2022	Medicina preventiva: ¿Llegamos a tiempo??	Patricia Gutiérrez Cobos
12ª SESIÓN 18/01/2022	Prevención del deterioro cognitivo. Ejercicios para mejorar la capacidad de atención y concentración.	Susana Gil Martínez
13ª SESIÓN 25/01/2023	Taller de memoria	Rosario Pozo García
14ª SESIÓN 01/02/2023	Taller de memoria	Rosario Pozo García
15ª SESIÓN 08/02/2023	Mitos en alimentación: Verdades y mentiras	Patricia Gutiérrez Cobos

## **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:**

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

José Ángel Cabezas Lefler: Médico reumatólogo

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: Médico endocrino.

### **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: 5 de octubre**

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

**Evaluación:** Control de asistencia.