



CURSO: 2023-2024

BENAVENTE

ASIGNATURA – SALUD Y BIENESTAR

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.

ASIGNATURA: SALUD Y BIENESTAR

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
3 octubre 2023	Taller de estimulación cognitiva I. Prevención de demencias.	Juan Pablo Cobreros
10 octubre 2023	Trastornos de alimentación: anorexia, bulimia, trastorno por atracción, comedor nocturno...	Paz Pérez Malillos
17 octubre 2023	Patologías posturales	Luisa Villar Hernández
24 octubre 2023	Aprendiendo a ser felices (autoconocimiento, autoestima y resiliencia)	Juan Pablo Cobreros
31 octubre 2023	Alimentos funcionales	Paz Pérez Malillos
7 noviembre 2023	Aprendiendo a utilizar la mente a tu favor. Control del sentimiento de culpa y de la ansiedad.	Juan Pablo Cobreros
14 noviembre 2023	Control de los pensamientos negativos. Bienestar personal.	Juan Pablo Cobreros
21 noviembre 2023	Taller de estimulación cognitiva II. Prevención de demencias.	Juan Pablo Cobreros
28 noviembre 2023	Taller de estimulación cognitiva III. Prevención de demencias.	Juan Pablo Cobreros
5 diciembre 2023	Prevención y tratamiento de patologías posturales (AVD)	Luisa Villar Hernández
12 diciembre 2023	Ergonomía en la vida diaria. Deporte saludable en adultos	Luisa Villar Hernández

19 diciembre 2023	<p>La nutrición en el deterioro cognitivo: prevención y tratamiento dietético.</p> <p>Dieta y tratamiento con sintrom</p> <p>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
16 enero 2024	<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
23 enero 2024	Gestión emocional ante el duelo (pérdida de un ser querido o diagnóstico de enfermedad)	Cristina Nuevo Rubio
30 enero 2024	Gestión del estrés del cuidador (cuidado de enfermos, cuidado de nietos, etc.)	Cristina Nuevo Rubio

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.

Profesores:

Cristina Nuevo Rubio: Psicóloga clínica

Juan Pablo Cobreros Mateos: Graduado en Psicología. Psicólogo clínico. Técnico especialista en recursos humanos.

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.

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: 3 OCTUBRE 2023

Horario: MARTES, de 18 a 20 horas

Evaluación: Control de asistencia.