



**CONTENIDO**

UNED SENIOR. CURSO:	2
ASIGNATURA	2
PRESENTACIÓN	2
OBJETIVOS	2
METODOLOGÍA	2
CONTENIDOS	3
PROGRAMA	3

**CURSO:**

**CURSO 2023/2024**  
**UNED SENIOR CENTRO ASOCIADO DE MADRID**  
**JACINTO VERDARGUER**

**ASIGNATURA:**

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

**PRESENTACIÓN:**

Prepararnos para tener una vejez feliz es algo a lo que no dedicamos excesiva atención, en gran parte debido a las ideas negativas a las que asociamos el proceso de envejecimiento .

Afrontar la madurez y el envejecimiento desde una perspectiva positiva y saludable , teniendo en cuenta todas las dimensiones de la persona , es uno de los retos a los que nos enfrentamos en las sociedades actuales donde la esperanza de vida aumenta cada año.

A través de este curso se pretende trabajar las distintas facetas, incluidas la emocional y la social , con la finalidad de proporcionar claves que sean de utilidad a la hora de afrontar de manera positiva y enriquecedora este proceso.

**OBJETIVOS:**

- Ofrecer herramientas para obtener y mantener una *vejez feliz* .
- Aportar factores de protección contra la soledad no deseada.
- Desmontar los estereotipos asociados al envejecimiento .
- Desarrollar técnicas de autoconocimiento y desarrollo personal.
- Fomentar el desarrollo de relaciones entre los participantes . Crear redes de participación .

## METODOLOGÍA:

Se llevarán a cabo sesiones presenciales de índole participativa y flexible, en las que los alumnos serán los protagonistas activos. Se combinarán presentaciones de los contenidos de cada sesión y actividades grupales

Todos los bloques de contenido son transversales y se van alternando durante las sesiones.

## CONTENIDOS:

Los contenidos se relacionan con las distintas vías para llevar a cabo un proceso de envejecimiento consciente y pleno, desde el autoconocimiento, el autocuidado y la participación en el contexto social; incluyendo técnicas de desarrollo y bienestar personal como el *coaching* y el *mindfulness*

## PROGRAMA:

### Bloque I:

- Envejecimiento y salud. Falsos mitos, realidades y autocuidado

### -Bloque II:

- Equilibrio cuerpo y mente. Control de la ansiedad y técnicas de relajación. *Mindfulness*
- Autoconocimiento y aceptación. *Coaching* y desarrollo personal.

### Bloque III

- Diseñando nuestro propio plan a partir de nuestras debilidades y fortalezas.
- Análisis de necesidades para ser feliz

### Bloque IV

- Combatiendo la soledad no deseada
- Participación en la sociedad. Ciudadanía activa
- Tejiendo redes de solidaridad. Voluntariado

*Maria Angeles Porta Antón*

*Profesora Tutora del Centro Asociado de Madrid - Jacinto Verdaguer .*