



## SEGUNDO CUATRIMESTRE 2025-2026

### ASIGNATURA: EL ARTE DE VIVIR CON PLENITUD (Promoción de la salud física y mental)

#### ZAMORA

#### LA ASIGNATURA

---

La educación es considerada como un proceso que dura toda la vida. El ser humano aprende desde que nace, hasta el final de su existencia.

La UNESCO defiende la idea de que, en un modelo deseable de desarrollo, la Cultura ocupa un lugar central.

Es fundamental tener acceso a conocimientos que enriquecen nuestra existencia y nos permiten participar activamente en la Sociedad y comprender los vertiginosos cambios que vivimos.

#### Objetivos:

- Divulgar de una forma clara y sencilla, huyendo de academicismos, conocimientos básicos y temas de actualidad.
- Ofrecer recursos para actualizar conocimientos.
- Favorecer la participación en debates constructivos y enriquecedores para todos, dada la madurez y experiencia del alumnado.

#### TEMPORALIZACIÓN

---

**Duración:** 30 horas

**Inicio:** Miércoles, 18 febrero 2026

**Horario:** De 18 a 20 horas

**Más información y matrícula en:**

[www.unedzamora.es](http://www.unedzamora.es)

**PROGRAMA**

<b>FECHA</b>	<b>TEMA</b>
SESIÓN 1 18 febrero 2026	<i>Construyendo mi bienestar I:</i> - El bienestar y las fortalezas personales. - Gratitud y emociones positivas. Susana Gil Martínez
SESIÓN 2 25 febrero 2026	<i>Construyendo mi bienestar II:</i> - Vínculos afectivos y comunicación positiva. - Resiliencia y adaptación a los cambios Susana Gil Martínez
SESIÓN 3 4 marzo 2026	<i>“Comer bien para vivir mejor”. Principios básicos de una alimentación saludable.</i> Paz Pérez Malillos.
SESIÓN 4 11 marzo 2026	<i>“Alimentos que curan y protegen”. Potenciando la salud con lo que comemos. Superalimentos.</i> Paz Pérez Malillos.
SESIÓN 5 18 marzo 2026	<i>“Nutrición para un cerebro activo”. Explora alimentos que pueden ayudar a mantener la función cognitiva y la memoria.</i> Paz Pérez Malillos
SESIÓN 6 25 marzo 2026	<i>“Cocina fácil y saludable”. Recetas y trucos para una alimentación nutritiva. Ideas planificación semanal. Compra inteligente.</i> Paz Pérez Malillos
SESIÓN 7 8 abril 2026	<i>“Mitos y verdades de la nutrición”. Desmintiendo creencias comunes.</i> Paz Pérez Malillos
SESIÓN 8 15 abril 2026	<i>“Estilo de vida activo y bienestar integral”. Sinergia nutrición-actividad física. Importancia del sueño. Disfrutar en compañía.</i> Paz Pérez Malillos
SESIÓN 9 22 abril 2026	<i>Gestión emocional para el bienestar duradero. De la teoría a la vida.</i> Rosario Pozo García
SESIÓN 10 29 abril 2026	<i>Entrena tu memoria: técnicas y estrategias para prevenir el olvido.</i> Rosario Pozo García
SESIÓN 11 6 mayo 2026	<i>Conoce y entrena tu atención y potencia tu concentración.</i> Rosario Pozo García
SESIÓN 12 13 mayo 2026	<i>Comunicación efectiva y resolución de conflictos: de la disputa al bienestar</i> Rosario Pozo García
SESIÓN 13 20 mayo 2026	<i>Entrenamiento cognitivo para la agilidad mental</i> Rosario Pozo García
SESIÓN 14 27 mayo 2026	<i>Ejercicios para mejorar la movilidad y el equilibrio. Prevención de la sarcopenia.</i> Rocío Bonifacio Quintana
SESIÓN 15 3 junio 2026	<i>Ejercicios para prevenir y mejorar el dolor crónico y la rigidez en las articulaciones.</i> Rocío Bonifacio Quintana