



UNED SÉNIOR 2023/24

CURSO: COMO TRABAJAR NUESTRAS COMPETENCIAS

COGNITIVAS Y EMOCIONALES

1r. SEMESTRE

CENTRO DE TORTOSA

1.- INTRODUCCIÓN AL CURSO

Los objetivos del curso son profundizar en la creación de las relaciones sociales, mejorar la autoestima y el estado de ánimo y aumentar la positividad. Además de incrementar las competencias cognitivas y activar la mente (atención, percepción y memoria). También se incidirá en aprender a manejar las situaciones en las que aparecen emociones incontrolables y que pueden perjudicar a uno mismo, a los otros y al entorno; así como mejorar el bienestar personal, reforzar el sistema inmunitario y la relación con los demás (risoterapia, arteterapia, musicoterapia, dinámicas de grupo).

2.- SESIONES

1.ª Sesión 3/10/23: **PRESENTACIÓN DEL CURSO.**

Breve resumen del contenido de cada una de las sesiones y dinámicas de presentación para “romper el hielo”. Codocencia. *Profesoras: Victòria Panisello, Bendi Roda y Silvia Rosell.*

2.ª Sesión 10/10/23: **DINÁMICAS DE GRUPO.**

El objetivo de la sesión es la cohesión del grupo realizando actividades que ayuden a los asistentes a conocerse y a interactuar. *Profesora Bendi Roda.*

3.ª Sesión 17/10/23: **FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL APRENDIZAJE.**

Hablaremos del aprendizaje, los tipos de aprendizaje y que factores intervienen, para a ser posible, mejorar nuestros aprendizajes. *Profesora Sílvia Rosell.*

4.ª Sesión 24/10/23: **REVISAMOS EL AUTOCUIDADO.**

Nos centraremos, en que entendemos por auto cuidarnos. La importancia del autocuidado. Qué factores intervienen. Tipos de autocuidado. *Profesora Victòria Panisello.*

5.ª Sesión 31/10/23: **RISOTERAPIA.**

El objetivo es concienciar a los participantes de los beneficios que tiene el afrontar la vida desde un punto de vista positivo, combinando ejercicios de risa y de relajación. Las actividades se realizan con respeto y no se fuerza a participar a nadie que no lo desee. *Profesora Bendi Roda.*

6.ª Sesión 7/11/23: **EL HUMOR COMO ARMA EN TIEMPOS DIFÍCILES.**

A partir de una charla TED (y después de la sesión de risoterapia), ver el humor no como un mero pasatiempo. *Profesora Sílvia Rosell.*

7.ª Sesión 14/11/23: **FOMENTAR HÁBITOS.**

Como crear y potenciar nuestros hábitos. ¿Somos conscientes de nuestros hábitos? Que impacto tienen en nuestra vida. *Profesora Victòria Panisello.*

8.ª Sesión 21/11/23: **NUESTRA SOCIEDAD, VALORES Y CONTRAVALORES.**

Objetivo: conocer y analizar valores y antivalores en los actos de las personas. *Profesora Bendi Roda.*

9.ª Sesión 28/11/23: **ARTETERAPIA.**

Acercarnos al arte desde otra perspectiva, como herramienta para conocernos mejor, e incluso para curar nuestros males. *Profesora Sílvia Rosell.*

10.ª Sesión 12/12/23: **LAS EMOCIONES EN EL PROCESO DE ACEPTACIÓN.**

Definir el concepto “aceptación”. Como gestionar las emociones que intervienen en este proceso. Reflexionar entorno a nuestra capacidad de aceptación. Técnicas para mejorar la aceptación. *Profesora Victòria Panisello.*

11.ª Sesión 19/12/23: **INTELIGENCIA ARTIFICIAL.**

Objetivos: Conocer las principales características de la IA, en que nos puede beneficiar la IA; conocer algunas aplicaciones de la IA. *Profesora Bendi Roda.*

12.ª Sesión 9/01/24: ¿CÓMO EJERCITAR LA MEMORIA?

Hablaremos de la memoria, los tipos de memoria, y como ejercitarla. *Profesora Sílvia Rosell.*

13.ª Sesión 16/01/24: IDENTIFICACIÓN DE LAS CREENCIAS COGNITIVAS.

Qué es el termino creencia cognitiva. Descubrimos nuestras creencias cognitivas. Las funciones que tienen en nosotros. Las podemos gestionar. Recursos para evitar que nos limiten. *Profesora Victòria Panisello.*

14.ª Sesión 23/01/24: MUSICOTERAPIA.

Como en el caso de la arte terapia, veremos cómo aún sin darnos cuenta, utilizamos la música como terapia. *Profesora Sílvia Rosell.*

15.ª Sesión 30/01/24: “SIRGADOR”.

Objetivo realizar un atractivo paseo en la barca “El Sirgador” por el río Ebro, disfrutar del recorrido y clausurar el curso recordando y analizando cada una de las sesiones. *Profesoras: Victòria Panisello, Bendi Roda y Sílvia Rosell.*

3- CURRÍCULUM DE LOS PONENTES

Sra. Bendi Roda Suárez. Licenciada, por la UNED, en “Filosofía y Ciencias de la Educación”. Máster Interuniversitario en: “Tecnología educativa e-learning y gestión del conocimiento”. Postgrado, Universidad Autónoma de Barcelona, en: “Mediación en el ámbito socioeducativo”. Profesora de Secundaria. Formadora de formadores para la URV y el “Departament d’Educació de la Generalitat de Catalunya”.

Sra. Victoria Panisello Sorribes. Licenciada en psicología por la Universidad de Barcelona, es especialista en psicología clínica y Máster en desarrollo personal, social y emocional. Ha sido profesora-tutora del Centro Asociado de la UNED de Tortosa, en la carrera de Psicología desde el curso académico 1986-87 hasta la actualidad, y también profesora de la UNED Sénior en Tortosa des de 2016, impartiendo cursos referentes a las competencias emocionales y los procesos cognitivos en la edad adulta.



Sra. Silvia Rosell Subirats

Licenciada por la UNED en “Psicología”, es Máster en “Asesoramiento Psicopedagógico” por ISEP con el apoyo de la UPC. Además también acredita Posgrado, de “Animación estimulativa” por la Fundación Pere Tarrés de la Universidad Ramón Llull, y Posgrado en “Derecho y administración Local” por la URV. Ha sido profesora tutora en algunas asignaturas de los grados de Psicología y Criminología en el Centro Asociado a la UNED de Tortosa, y también de la UNED Sénior.