



**CURSO: 2023-2024**

**ZAMORA**

**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.

### **SALUD Y BIENESTAR**

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>
11 octubre 2023	<b>DIETOTERAPIA 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anemia megaloblástica</li> <li>- Anemia ferropénica</li> <li>- Psoriasis</li> <li>- Intolerancia a la lactosa</li> <li>- Intolerancia a la proteína de leche de vaca</li> <li>- Retención de líquidos</li> </ul>	Paz Pérez Malillos
18 octubre 2023	<b>DIETOTERAPIA 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Protección biliar</li> <li>- Artrosis</li> <li>- Osteoporosis</li> <li>- Sarcopenia</li> <li>- Lipedema</li> <li>- Hipertiroidismo</li> <li>- Hipotiroidismo</li> </ul>	Paz Pérez Malillos

25 octubre 2023	El arte de ser abuelos.	María Cristina Soler Balda
8 noviembre 2023	ESTILOS Y HÁBITOS DE VIDA QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN  - Estrés - Tabaco - Alcohol - Actividad física	Paz Pérez Malillos
15 noviembre 2023	Falsas creencias sobre la depresión	María Almaraz
22 noviembre 2023	Patologías musculoesqueléticas más frecuentes en los adultos mayores (parte 2)	Rocío Bonifacio Quintana
29 noviembre 2023	Avances en el tratamiento de la diabetes.	Patricia Gutiérrez Cobos
13 diciembre 2023	Riesgo cardiovascular	Patricia Gutiérrez Cobos
20 diciembre 2023	Prevención y tratamiento de las patologías musculoesqueléticas más frecuentes en los adultos mayores (parte 2)	Rocío Bonifacio Quintana
10 enero 2024	Pediatría para los abuelos.	María Cristina Soler Balda
17 enero 2024	La comunicación en situaciones de conflicto	Rosario Pozo García
24 enero 2024	Gestión y afrontamiento emocional	Rosario Pozo García
31 enero 2024	Psicopatología I.- ¿Qué es y qué tipos de trastornos psicopatológicos existen?	Susana Gil Martínez

7 febrero 2024	Psicopatología II.- Trastornos psicopatológicos	Susana Gil Martínez
14 febrero 2024	<p>OTRAS FORMAS DE ALIMENTACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación vegetariana</li> <li>- Ayuno intermitente</li> <li>- Nutrición para el cerebro</li> <li>- Alimentos light y otros reclamos</li> </ul>	Paz Pérez Malillos

**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.

Rocío Bonifacio Quintana: Fisioterapeuta

María Almaraz – Médico de familia.

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: 11 de octubre**

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

**Evaluación:** Control de asistencia.