



**CURSO: 2023-2024**

## **PUEBLA DE SANABRIA**

**ASIGNATURA – SALUD: SABER VIVIR**

**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-SABER VIVIR**

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>
4 octubre 2023	Alimentación y cáncer. Terapia dietético nutricional durante el tratamiento y posterior. ¿Nuestros hábitos de alimentación ayudan en la prevención?	Paz Pérez Malillos
11 octubre 2023	Taller de memoria I	Soraya González Gonzalo
18 octubre 2023	Enfermedades cardiovasculares. Prevención	María Almaraz
25 octubre 2023	Patologías músculo-esqueléticas más frecuentes en adultos mayores. Prevención y tratamiento	Luisa Villar Hernández

8 noviembre 2023	Osteoporosis. Prevención y tratamiento	María Almaraz
15 noviembre 2023	Taller de memoria II	Soraya González Gonzalo
22 noviembre 2023	Taller práctico de elaboración de menús saludables	Paz Pérez Malillos
29 noviembre 2023	Hablemos del tiroides	María Almaraz
13 diciembre 2023	Técnicas de resolución de conflictos para mantener la salud y el equilibrio emocional	Silvia Casaseca Aliste
20 diciembre 2023	Rutinas de ejercicios para la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas degenerativas, artritis, artrosis, osteoporosis, toda clase de dolores músculo-esqueléticos y pérdidas de equilibrio y movilidad	Luisa Hernández Villar
10 enero 2024	Conociendo mejor los alimentos, sus propiedades, composición... para llevar una vida sana y saludable	Paz Pérez Malillos
17 enero 2024	Un repaso a las enfermedades digestivas: Crohn, enfermedades inflamatorias intestinales, Hernia de Hiato, ERGE y otras: fisiopatología, síntomas, alimentos y dietas recomendadas en cada situación	Paz Pérez Malillos

24 enero 2024	Taller de memoria III	Soraya González Gonzalo
31 enero 2024	Actualización de la información de ayudas sociales y a la dependencia	Soraya González Gonzalo
7 febrero 2024	Taller de tramitación de ayudas sociales	Soraya González Gonzalo

### **EQUIPO DOCENTE:**

#### **Coordinación:**

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:**

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.

Silvia Casaseca-Aliste Mostaza: Psicóloga Clínica. Psicóloga de la Oficina de Atención a las Víctimas de Zamora. Profesora Tutora UNED ZAMORA.

María Almaraz: Doctora en Medicina

Soraya González Gonzalo: Trabajadora Social

#### **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

**Evaluación:** Control de asistencia.

**Inicio: 4 de octubre de 2023**

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