

1. Título de la Materia: Claves para un envejecimiento positivo
2. Tipo de Materia: Seminario virtual
3. Coordinador/a: M^a Dolores Escarabajal Arrieta
4. Departamento: Psicología
5. Correo electrónico: descara@ujaen.es

6. Justificación:

Desde la Sociedad Española de Geriátría y Gerontología (SEGG, 2015) se considera que el trabajo en el envejecimiento positivo y activo es una necesidad básica para las personas mayores. De hecho, se plantea que es una labor que debe tener un inicio temprano en la vida de las personas, comenzando en la gestación y cuyo fin es una buena muerte (Calvo, Rojas y León, 2013).

También la Organización Mundial de la Salud se plantea potenciar el denominado envejecimiento activo, de forma que se aumenten las oportunidades de salud, participación y seguridad de las personas, para que sean las personas mayores las que directamente lleven a cabo este trabajo activo donde primen los hábitos saludables para promocionar su bienestar.

7. Objetivos:

- Analizar la importancia del envejecimiento positivo.
- Determinar los aspectos que interfieren en el envejecimiento saludable.
- Analizar la influencia de las emociones en el deterioro cognitivo.
- Conocer las recomendaciones en actividad física y ejercicio para la persona mayor.

8. Metodología:

Dado el formato de exposición no presencial para el seminario que se presenta, la propuesta se apoyará en materiales previos compartidos con el alumnado del curso, con una metodología participativa y con retroalimentación.

El objetivo es que las personas participantes conozcan los aspectos básicos que pueden llevar a cabo de forma individual para mejorar en esta etapa del desarrollo vital.

9. Programa:

1. Emociones, salud y calidad de vida.
2. Promoción cognitiva para el aumento del bienestar.
3. Prevención mediante la acción.
4. Crecimiento personal y autonomía.

10. Bibliografía:

- Calvo, E.; Rojas, M. y León, D. (2013). Envejecimiento Positivo. *Gerontología Social*, 47-62.
- Giró, J. (2016). Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo. La Rioja: Universidad de la Rioja.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud. Ginebra: OMS.
- Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. (2015). Promoción de la Salud y Prevención de la Dependencia. Madrid: SEGG.

11. Docentes:

- M^a Dolores Escarabajal Arrieta
- Gema Torres Luque