

1. Título de la Materia: Recursos y estrategias para mantenernos activos.
2. Tipo de Materia: Seminario virtual
3. Coordinador/a: Agustín Aibar Almazán
4. Departamento: Ciencias de la Salud
5. Correo electrónico: aaibar@ujaen.es

6. Justificación:

Uno de los principales objetivos de los profesionales de la salud es potenciar el bienestar físico, social y mental de las personas mayores a la vez que se favorece su participación teniendo en cuenta sus necesidades, deseos y capacidades.

Es por ello que deben plantearse una serie de estrategias o actividades que promuevan el envejecimiento activo y favorezcan su autonomía. Dentro de estas estrategias nos podemos encontrar las que persiguen el bienestar físico mediante el ejercicio físico con el objetivo de activar su cuerpo y prevenir el desarrollo de enfermedades relacionadas con el sedentarismo; el bienestar cognitivo y emocional con la finalidad de favorecer las funciones cognitivas y su estado emocional; y el bienestar social para incrementar los vínculos interpersonales y combatir contra las sensaciones de soledad.

7. Objetivos:

Los objetivos que se pretende conseguir con este seminario son:

- Conocer las diferentes estrategias y actividades para el mantenimiento de un envejecimiento activo.
- Desarrollar tanto la destreza física como mental del alumnado.
- Aumentar la autoestima de la persona mayor y reforzar su propia autonomía.
- Promover la cooperación y trabajo en equipo.
- Contribuir al desarrollo personal del alumnado.

8. Metodología:

El seminario tiene una duración de 10 horas y en cada una de ellas se presenta y desarrolla una sesión. La primera tendrá un carácter introductorio al seminario y las demás serán desarrolladas en forma de taller, donde el protagonista principal será la gamificación.

El método de enseñanza utilizado partirá de una metodología activa y participativa tanto por parte del alumnado como el profesorado, abierta y flexible, que permite adaptarse al grupo de clase.

Las clases se realizarán de forma virtual a través de presentaciones elaboradas por el profesorado. Además, durante todas las sesiones se realizarán actividades para poner en práctica lo aprendido y que el alumnado pueda interactuar.

Se pondrá a disposición del alumnado todo el material utilizado en clase, además de material complementario.

9. Programa:

1. ¿Prevenimos el envejecimiento?
2. Trabajamos la memoria.
3. Técnicas de relajación y estiramientos.
4. La música y mis emociones.
5. Orientación espacial.
6. La calculadora humana.
7. La lectoescritura.
8. La importancia de la psicomotricidad.
9. La creatividad e innovación.
10. No te quedes atrás en las nuevas tecnologías.

10. Bibliografía:

Bermejo, L. (2010). Envejecimiento Activo y Actividades Socioeducativas. Guía de buenas prácticas. Editorial Médica Panamericana: Madrid.

Limon, M.A. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. Revista de psicología y educación, 6: 225-238.

Sánchez, J. y Llorca, M. (2008). Recursos y estrategias en psicomotricidad. Málaga: Aljibe.

Sar Murillo, J.C. (2003). Talleres recreativos para adultos mayores. Editorial San Pablo: Bogotá.

11. Docentes:

- Agustín Aibar Almazán
- Fidel Hita Contreras
- Antonio Martínez Amat