

# ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

Curso 2016/2017

(Código:23308151)

## 1.PRESENTACIÓN

En el ámbito del Máster de Intervención socioeducativa en contextos sociales, la asignatura ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE de la materia del itinerario Calidad de vida en personas adultas y mayores aborda una temática de gran interés y actualidad, expone los contenidos básicos de formación para un educador que trabaje en los distintos *espacios para mayores*. Estudia aspectos teóricos y ofrece orientaciones precisas, de carácter prescriptivo, para el desempeño de las competencias profesionales.

Esta asignatura tiene asignados una carga lectiva total de 5 ETCS, equivalente a 125 horas de trabajo efectivo del estudiante. En este tiempo se incluye la lectura y preparación de los temas, la realización de las actividades obligatorias de la asignatura y todas aquellas otras tareas encaminadas a la consecución de los objetivos y las competencias planteadas para la misma.

La principal finalidad de esta asignatura reside en la adquisición de conocimientos y competencias teórico-prácticas para un envejecimiento activo saludable en el ámbito de la Calidad de vida en personas adultas y mayores.

El Programa está diseñado de acuerdo con las competencias establecidas en el marco general de este Máster, así como las propias de la asignatura, que el estudiante ha de adquirir a lo largo de su proceso formativo.

Los 5 créditos que corresponden a la asignatura se orientan al logro de unos objetivos generales de formación en torno a una serie de temas, como son:

1. Prevención de la salud en personas mayores
2. Síndromes geriátricos
3. La salud en las personas mayores. Nutrición
4. Higiene en las personas mayores
5. Estilos de vida y medidas preventivas

Como orientación general, se considera que el estudiante debe mantener un estudio regular, sistemático y comprensivo que le facilita la aplicación de los contenidos a las situaciones en las que los conocimientos deberán ser objeto de aplicación a la práctica.

## 2.CONTEXTUALIZACIÓN

El estudio de la calidad de vida desde el punto de vista del envejecimiento activo y saludable para el bienestar de las personas mayores se ha convertido en un tema prioritario en la Organización Mundial de la Salud, y que también se recoge en la Estrategia de Europa 2020. El cambio de estilo de vida y los hábitos saludables son fundamentales

para ralentizar el proceso de envejecimiento y mejorar la salud de las personas.

El aumento de la esperanza de vida y las nuevas exigencias de la sociedad hacen que la calidad de vida se haya convertido en una de las principales aspiraciones hacia el bienestar y la felicidad a la que todos debemos tender, de lo que se deriva la demanda de la formación de profesionales para actuar en el campo socio-educativo y cultural.

La calidad de vida es un concepto amplio y complejo que incluye la satisfacción de una serie de necesidades encaminadas hacia un orden de convivencia y estado de salud óptimo y hacia una formación mínima que permita a las personas adultas y mayores realizarse como seres autónomos e independientes.

En la actualidad, hablar de calidad de vida es hablar de calidad en todas sus dimensiones. Es una cuestión importante independientemente de la edad, pero en las personas adultas y mayores se producen una serie de circunstancias que la hacen prioritaria y que son, entre otras, el aumento de las situaciones de dependencia, en general, y el incremento de las enfermedades crónicas en particular, por ello uno de los ejes prioritarios en las políticas gerontológicas actuales es el envejecimiento activo.

### 3. REQUISITOS PREVIOS RECOMENDABLES

Para el estudio de la asignatura es imprescindible que el estudiante tenga la madurez y las destrezas intelectuales necesarias para abordar estudios de postgrado, así como el dominio de las habilidades básicas para incorporarse a la metodología del aprendizaje a distancia y disponer de acceso a las herramientas digitales e internet como usuario.

### 4. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Finalizado su proceso formativo el alumno ha de ser capaz de:

- Analizar la realidad desde una comprensión sistémica y holística de la problemática social y cultural, integrando los diferentes conocimientos, metodologías y enfoques aplicables, específicamente, a la Calidad de Vida en Personas Adultas y Mayores.
- Diseñar, desarrollar y evaluar procesos de investigación o de intervención socioeducativa que amplíe el cuerpo teórico-práctico de la materia y que pueda suponer su divulgación referenciada.
- Comunicar los resultados de su trabajo de investigación o de intervención con rigor, de forma clara y precisa, a los diferentes sectores sociales implicados en este ámbito.
- Responder en sus actuaciones, en este ámbito de intervención e investigación educativa, a los principios derivados de los derechos humanos, con especial atención a los referidos a la Calidad de Vida de las Personas Adultas y Mayores.
- Adquirir las habilidades personales que propician la interacción y colaboración en red en Calidad de Vida en Personas Adultas y Mayores.

### 5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

1. Prevención de la salud en personas mayores
2. Síndromes geriátricos
3. La salud en las personas mayores. Nutrición
4. Higiene en las personas mayores
5. Estilos de vida y medidas preventivas

### 6. EQUIPO DOCENTE

- [MARIA DEL CARMEN ORTEGA NAVAS](#)

## 7.METODOLOGÍA

La metodología de esta asignatura, propia de la educación a distancia, estará desarrollada en la Guía de Estudio, disponible en el curso virtual. La metodología constará en líneas generales de:

- Lectura de la Guía de Estudio.
- Lectura y estudio de los textos relevantes sobre los contenidos de la asignatura.
- Realización de actividades facilitadas en el curso virtual.

## 8.BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

Comentarios y anexos:

Los contenidos de la asignatura se presentan en un capítulo del libro de Pérez Serrano, G. y De-Juanas, A. (coords.) (2012). Calidad de vida en personas adultas y mayores. Madrid. Son parte de esta asignatura los textos elaborados por M<sup>a</sup> Rosario Limón Mendizábal y M<sup>a</sup> del Carmen Ortega.

Los estudiantes dispondrán de material complementario en el curso virtual.

## 9.BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

ISBN(13): 9788427713741

Título: GRUPOS DE DEBATE PARA MAYORES. GUÍA PRÁCTICA PARA ANIMADORES (1<sup>a</sup>)

Autor/es: Limón Mendizábal, M<sup>a</sup> Rosario ; Crespo Carbonero, Juan Antonio ;

Editorial: NARCEA, S.A. DE EDICIONES

Buscarlo en librería virtual UNED

Buscarlo en bibliotecas UNED

Buscarlo en la Biblioteca de Educación

Buscarlo en Catálogo del Patrimonio Bibliográfico

ISBN(13): 9788434426092

Título: PEDAGOGÍA SOCIAL

Autor/es: Petrus, Antoni ;

Editorial: ARIEL

Buscarlo en librería virtual UNED

Buscarlo en bibliotecas UNED

Buscarlo en la Biblioteca de Educación

Buscarlo en Catálogo del Patrimonio Bibliográfico

ISBN(13): 9788497007238

Título: EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR

Autor/es: Fernández Solís, Jesús Damián Y Limón Mendizábal, M<sup>a</sup> Rosario ;

Editorial: ALJIBE

Buscarlo en librería virtual UNED

Buscarlo en bibliotecas UNED

Buscarlo en la Biblioteca de Educación

Buscarlo en Catálogo del Patrimonio Bibliográfico

ISBN(13): 9788498353082

Título: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS CON PERSONAS MAYORES. GUÍA DE BUENA PRÁCTICAS

Autor/es: Bermejo García, Lourdes ;

Editorial: Médica Panamericana

Buscarlo en librería virtual UNED

Buscarlo en bibliotecas UNED

Buscarlo en la Biblioteca de Educación

Buscarlo en Catálogo del Patrimonio Bibliográfico

ISBN(13): 9788499690087

Título: EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Autor/es: Perea Quesada, Rogelia ;

Editorial: Díaz de Santos

Buscarlo en librería virtual UNED

Buscarlo en bibliotecas UNED

Buscarlo en la Biblioteca de Educación

Buscarlo en Catálogo del Patrimonio Bibliográfico

ISBN(13): 9789585927858

Título: PEDAGOGÍA Y CONSTRUCCIÓN DE ÁMBITOS DE EDUCACIÓN. LA FUNCIÓN DE EDUCAR.

Autor/es: Touriñán, J. M. Y Longueira, S. ;

Editorial: REDIPE

Buscarlo en librería virtual UNED

Buscarlo en bibliotecas UNED

Buscarlo en la Biblioteca de Educación

Buscarlo en Catálogo del Patrimonio Bibliográfico

Comentarios y anexos:

Otra Bibliografía complementaria:

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad 2011. *Envejecimiento activo. Libro Blanco* (Madrid, Instituto de Mayores y Servicios Sociales).

Revista Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria (2006). Número Monográfico sobre Educación para la salud, 12-13, segunda época.

## 10. RECURSOS DE APOYO AL ESTUDIO

El equipo docente desempeña y se responsabiliza de las funciones académicas propias de la asignatura. Son los responsables del diseño, seguimiento y evaluación en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La plataforma aLF, que aloja el curso virtual donde los estudiantes pueden interactuar con el equipo docente y entre sí, al ser una herramienta que desempeña un papel relevante como medio de comunicación. Permite conocer las orientaciones que se les irán proporcionando para seguir su estudio a lo largo del semestre. Con su adecuada utilización se posibilita, así mismo, que el proceso de aprendizaje sea más efectivo y flexible.

## 11. TUTORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

El equipo docente orientará a los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Su atención se prestará tanto en el curso virtual como por correo electrónico y por teléfono, en el horario establecido.

Dra. M<sup>a</sup> del Carmen Ortega Navas  
91 398 8873  
[cortega@edu.uned.es](mailto:cortega@edu.uned.es)  
Martes de 10 a 14 h.

Dra. M<sup>a</sup> del Rosario Limón Mendizábal  
91 394 6196  
[mrlimonm@edu.ucm.es](mailto:mrlimonm@edu.ucm.es)

## 12. EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

La evaluación del proceso formativo se efectuará teniendo en cuenta las actividades realizadas por los estudiantes descritas en el Plan de trabajo de la Guía de estudio que estará disponible en la plataforma virtual.

## 13. COLABORADORES DOCENTES

- M<sup>a</sup> ROSARIO LIMÓN MENDIZÁBAL