
Aula Universitaria de Mayores

Curso 2026/27

Campus de
Jerez
2º curso

AULA UNIVERSITARIA DE MAYORES

PROGRAMACIÓN DOCENTE CURSO 2026/27

ASIGNATURA: La fiscalidad básica y más cercana

RESUMEN DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA:

Destacar conceptos básicos del derecho y en particular del derecho financiero con toda la evolución producida en el ordenamiento jurídico español

PROFESORADO (con especificación del número de créditos/horas que asumirá cada uno si hay más de un profesor): Fernando Salazar Plazuelos (Departamento de Organización de Empresas) 20 horas – 10 días

OBJETIVOS O FINALIDADES:

- Descubrir todo lo relacionado con la fiscalidad básica y del entorno.
- Comprender la necesidad de un sistema fiscal en nuestro estado
- Diferenciar los distintos niveles de fiscalidad: estatal, comunidad autónoma, local y otros.
- Interpretar y comprender los elementos esenciales en la creación de cada tributo. Conocer todos tributos más relevantes en nuestro entorno y que nos afecta.
- Reconocer y diferenciar los tipos de tributos: impuestos, tasas, y precios públicos .
- Diferenciar los períodos de cobros y sus efectos.

CONTENIDOS:

1. Fuentes del derecho fiscal en España y principios.
2. Estructura de la fiscalidad en España: estatal, CCAA y EE.LL.
3. Las clases de tributos: impuestos, tasas y precios públicos en nuestro entorno. Anexo, el impuesto sobre el incremento del valor de los bienes inmuebles(Plusvalía).
4. Elementos esenciales en los tributos y su definición.
5. El procedimiento recaudatorio: voluntario, ejecutivo.

BREVE BIBLIOGRAFÍA:

Lagos Rodríguez y otros. Fiscalidad empresarial: introducción fiscalidad personal. Colección Economía y Empresa, Madrid: Pirámide 2019. Fiscal 2018: Memento práctico actualizado a 18 de febrero 2018. Francis Lefebvre, Madrid 2018.

Normas: Ley 58/2003, de 17 de diciembre, Ley General Tributaria. Boletín Oficial del Estado, 18 de diciembre de 2003.

Real Decreto Legislativo 2/2004, de 5 de marzo, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley Reguladora de las Haciendas Locales.

Real Decreto 939/2005, de 29 de julio, por el que se aprueba el Reglamento General de Recaudación.

Ley 39/2015, de 1 de octubre, del Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas.

PROGRAMACIÓN DOCENTE CURSO 2026/27

ASIGNATURA: Utilidad y aplicabilidad de la medicina de familia en la práctica diaria de la población: cocina cardiosaludable y control de factores de riesgo cardiovascular

RESUMEN DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA:

El programa formativo que ofrezco se encarga de cubrir el conjunto de conocimientos básicos de alta utilidad y operatividad en el día a día de la población. Se dirige a las personas que son atendidas en nuestros centros de salud en atención primaria.

Incluyo aplicaciones prácticas de uso diario sobre conocimientos habituales de labores culinarias adaptadas de la cocina mediterránea, para poder adaptarlo a las actividades culinarias familiares y propias. Su objetivo es el control de los factores de riesgo cardiovascular clásicos y también de otros en proceso de descripción y estudio en la actualidad.

Se incide especialmente en la información de algunos conceptos y el destierro de bulos que con frecuencia debemos de inactivar en la consulta, algunos de ellos muy asentados en la población general, y en la más mayor en especial.

A todo ello, se le refuerza con formación práctica sobre procedimientos clínicos muy valorados en la población como es la toma de la presión arterial, pero de una forma correcta y participando en la toma de decisiones al respecto sobre sus resultados y con su inestimable colaboración.

Completo la oferta con un taller muy práctico y dinámico sobre las actividades propias del médico de familia, causas de muerte en la actualidad, recursos sanitarios del entorno familiar o la compra de alimentos.

PROFESORADO: (con especificación del número de créditos/horas que asumirá cada uno si hay más de un profesor): Manuel María Ortega Marlasca (20 horas – 10 días)

OBJETIVOS O FINALIDADES:

- Capacitar a los adultos mayores en el uso adecuado de los recursos sanitarios, promoviendo el autocuidado y la prevención.
- Reducir el uso innecesario de urgencias médicas.
- Mejorar la comprensión de la polimedicación (uso correcto de medicamentos).
- Fomentar el conocimiento de los recursos disponibles (Atención Primaria, Teleasistencia, Farmacia).

- Facilitarles la adquisición de conceptos y nociones básicos de nutrición y dieta saludable/equilibrada hacia nuevos hábitos alimentarios: breve referencia a enfermedades más directamente relacionadas con alimentación
- Posibilitarles la información y sensibilización precisa para saber elegir y comprar los alimentos saludables, en buen estado y económicos.
- Mostrar modos de elaboración saludable de dichos alimentos.
- Promover hábitos de higiene saludables, antes/durante y después de cocinar.
- Valorar en positivo hábitos saludables y comportamiento en la mesa
- Superar discriminación por razón de sexo/etnia/cultura, promoviendo la solidaridad, corresponsabilidad y cooperación.
- Desarrollar la creatividad en la elaboración de alimentos: recetas infantiles, los gustos y la cocina (gusto, olfato y vista).
- Reducir la incidencia de enfermedades cardiovasculares (ECV) en mayores donde existe una alta prevalencia de factores de riesgo.
- Enseñar conceptos básicos para la autogestión y autocuidado de su propia salud.
- Sensibilizar y concienciar sobre la importancia de controlar la hipertensión, colesterol y diabetes.
- Capacitar a identificar factores de riesgo y síntomas de alerta ante la presencia de enfermedades cardiovasculares.
- Dotar de nociones básicas sobre cocina relativas a actividades a desarrollar en ella, utensilios de cocina, vocabulario relacionado, buenas prácticas de manipulación de alimentos, presentación platos.
- Sensibilizarles y capacitarles para ser agentes de cambio para una vida más saludable en su familia, en su red social, y en su ámbito comunitario
- Conocer conceptos básicos en el mundo de los medicamentos y la prescripción médica de los mismos.
- Conocer muchos de los errores que se comenten en el buen uso de los medicamentos.
- Conocer de los bulos o noticias infundadas más frecuentes que nos llegan a la consulta de los Médicos de Familia.
- Conocer los fundamentos operativos para un buen uso de los medicamentos.
- Aproximarse a la realidad del ejercicio de la Medicina Familiar y Comunitaria y de la Farmacia Comunitaria.
- Conocer la especialidad de Medicina Familiar y Comunitaria (MFYC) y sus fundamentos prioritarios.
- Conocer la realidad del ejercicio de la MFYC: actividades asistenciales y noasistenciales.
- Facilitar el conocimiento de la problemática asistencial en la Atención Primaria pública.
- Conocer los factores de riesgo cardiovascular en la actualidad.

- Conocer recetas de fácil elaboración en la cocina diaria.
- Conocer fuentes de información alimentaria y gastronómica de fácil acceso en la red y publicaciones impresas.
- Conocer las últimas tendencias e innovaciones de la restauración nacional e internacional desde un punto de vista del profesional de la restauración.
- Conocer conceptos básicos en el mundo de los medicamentos y la prescripción médica de los mismos.
- Conocer muchos de los errores que se comenten en el buen uso de los medicamentos.
- Conocimiento de fundamentos operativos para un buen uso de los medicamentos.
- Aproximarse a la realidad del ejercicio de la Medicina Familiar y Comunitaria y de la Farmacia Comunitaria.
- Conocer los factores de riesgo cardiovascular más prevalentes, así como los que se están postulando como posibles nuevos factores en los próximos años.

CONTENIDOS:

- El medicamento: un gran desconocido (2 horas).
- La medicina familiar y comunitaria (2 horas).
- Enfermedades y causas de muerte en Andalucía y España (2 horas).
- Conociendo nuestro sistema sanitario público. Recursos y materiales disponibles en el domicilio para nuestro cuidado y de nuestra familia (4 horas).
- Taller de aprendizaje práctico sobre la automedición de la presión arterial domiciliaria. (2 horas).
- Conociendo los factores de riesgo cardiovascular clásicos y de reciente descripción o estudio desde la práctica habitual y medidas para su control en nuestro día a día. (6 horas).
- Taller cocina saludable para todos con un enfoque diferenciado: El arte de comer sano (4 horas). Se incluye un show-cooking con la colaboración de un chef en la que nos aporta conocimiento práctico y directo de cómo realizar un plato cardiosaludable de forma práctica en el Aula de Catas del INDESS.

BREVE BIBLIOGRAFÍA:

El COMCADIZ participa en el Taller de Cocina Cardiosaludable - Colegio de Médicos.

(2016, June 7). Colegio Oficial de Médicos de Cádiz.

<https://comcadiz.es/2016/06/07/el-comcadiz-participa-en-el-taller-de-cocinacardiosaludable/>

Taller de Cocina Cardiosaludable – Proyección de la Investigación. (2016, June 1). Universidad de Cádiz. <https://proyeccioninvestigacion.uca.es/taller-de-cocinacardiosaludable/>

Ortega-Marlasca, M.-María. (2018). Un Médico de Familia mejorando la futura ley de una vida saludable en Andalucía. Andalucía Médica.

<https://andaluciamedica.es/2018/05/14/un-medico-de-familia-mejorando-la-futura-ley-deuna-vida-saludable-en-andalucia/>

Ortega-Marlasca, M.-M., & Et al. (2018). Alimentación saludable. Sus mitos y leyendas frente a las recomendaciones de las actuales

Guías alimentarias: La cocina del día a día en la consulta de Atención Primaria. Cursos de Verano de la Universidad de Cádiz en Cádiz 2018; Universidad de Cádiz. <https://celama.uca.es/69CVC/seminarios/b17>

Taller: Cómo ser un cocinero sin dejar de ser médico. Conceptos

básicos de cocina de aplicabilidad en consulta. 2 h. 15^{as} Jornadas Andaluzas para R3 de Medicina Familiar y Comunitaria. SAMFYC. Hotel

Eurostars Las Adelfas de Córdoba los días 21 y 22 de abril de 2016.

Dr. Cocinero: importancia del vino en la cocina de la medicina de familia. Pint of Science España. Algeciras (Cádiz). 16 de mayo de 2017. Universidad de Cádiz. 2 horas.

Arte culinario práctico para Médicos de Familia en la consulta. 26º Congreso de la

PROGRAMACIÓN DOCENTE CURSO 2026/27

ASIGNATURA: Sabores y Saberes del Mar: Un recorrido por la pesca, la acuicultura y el placer de comer bienestar

RESUMEN DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA:

Esta asignatura conecta directamente con la realidad cotidiana de los mayores en un entorno donde el mar es el eje de la cultura, la economía y la salud. A través de la pesca, el alumnado

profundizará en la biología de los túnidos, pilares de nuestra gastronomía, y entenderá su ecología y conservación mediante técnicas de marcado, fomentando su curiosidad científica.

En el ámbito de la acuicultura, se pondrán en valor los productos de cultivo, especialmente el pescado de estero local, rompiendo prejuicios y explicando cómo el bienestar animal influye directamente en la calidad del producto que llega a sus hogares.

En las sesiones finales, el alumnado adquiere herramientas críticas como consumidor informado. Aprenderán a evaluar la frescura de los productos marinos mediante criterios organolépticos, garantizando la calidad de su compra. Además, el análisis del etiquetado nutricional y los métodos de conservación les permitirán gestionar su alimentación de forma más saludable e innovadora.

Al integrar nuevas tecnologías de alimentos con el acto de comprar y cocinar, esta propuesta fomenta un envejecimiento activo. Se dota a los mayores de autonomía para elegir productos de excelencia, uniendo ciencia y tradición para mejorar su bienestar y calidad de vida diaria.

PROFESORADO: (con especificación del número de créditos/horas que asumirá cada uno si hay más de un profesor): Dr. Ismael Jerez Cepa (Área de Zoología, coordinador de la asignatura) (0,6 créditos/6 horas); Dra. Fini Sánchez García (Área de Tecnología de los Alimentos) (0,8 créditos/ 8 horas); Dr. José Luis Varela Fuentes (Área de Zoología) (0,6 créditos/6 horas) - 10 días.

OBJETIVOS O FINALIDADES:

- Familiarizar al alumnado con la biodiversidad marina local, analizando la biología de los túnidos y las redes tróficas del Golfo de Cádiz y del Estrecho de Gibraltar.
- Poner en valor la acuicultura sostenible, explicando cómo la innovación en los sistemas de cultivo influye directamente en la calidad del producto final.
- Acercar las nuevas tecnologías de alimentos de origen marino al entorno doméstico, mostrando cómo los avances tecnológicos mejoran la seguridad y las propiedades nutricionales de los productos pesqueros.
- Introducir de forma divulgativa metodologías de investigación científica, como las técnicas de marcado y el uso de productos naturales para mejorar el bienestar animal.
- Capacitar a los asistentes en la identificación práctica de la frescura y calidad mediante criterios organolépticos para una compra informada.
- Proporcionar herramientas críticas para la interpretación del etiquetado y el conocimiento de sistemas de conservación innovadores, facilitando una gestión alimentaria más saludable.

- Fomentar el envejecimiento activo, vinculando el progreso tecnológico y científico con la mejora de la calidad de vida diaria.

CONTENIDOS:

Bloque I: Pesca y biología marina

- Sesión 1: Introducción a la pesca y biología de túnidos.
- Sesión 2: Ecología trófica de peces en el Golfo de Cádiz y el Estrecho de Gibraltar.
- Sesión 3: Sesión práctica: Marcado de peces.

Bloque II: Acuicultura y bienestar animal

- Sesión 4: Introducción a la acuicultura y sistemas de cultivo.
- Sesión 5: Bienestar animal y estrés en acuicultura.
- Sesión 6: Introducción a la investigación aplicada: aplicación de productos naturales funcionales de origen vegetal en las dietas de los peces.

Bloque III: Tecnología de alimentos de origen marino

- Sesión 7: Productos marinos e industrias derivadas.
- Sesión 8: Nuevas tecnologías de alimentos de origen marino.
- Sesión 9: Sesión práctica: Evaluación de la frescura.
- Sesión 10: Sesión práctica: Métodos de conservación y análisis de etiquetado nutricional.

BREVE BIBLIOGRAFÍA:

Biología trófica del atún rojo (*Thunnus thynnus*) en el Atlántico Oriental y Mediterráneo. 2012. <https://hdl.handle.net/10498/15415>

Bienestar animal en el cultivo de dorada (*Sparus aurata*): Mecanismos de atenuación del estrés. 2019. <https://hdl.handle.net/10498/21323>

Estudio y evaluación del potencial alimentario del alga verde *Ulva* spp. de los esteros gaditanos. 2020. <https://hdl.handle.net/10498/22610>

PROGRAMACIÓN DOCENTE CURSO 2026/27

ASIGNATURA: Francofonía: Un viaje cultural y lingüístico

RESUMEN DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA:

La asignatura propone un viaje por el mundo francófono a través de su cultura, su lengua y su sociedad: historia e instituciones, costumbres y gastronomía, literatura, arte, música y cine, y diversidad lingüística. Desde una perspectiva accesible y amena, incluye además una introducción al vocabulario y la gramática básicos del francés y una reflexión sobre la enseñanza y el aprendizaje de lenguas.

PROFESORADO: (con especificación del número de créditos/horas que asumirá cada uno si hay más de un profesor): María del Carmen Navarro Rubio - 10 días

OBJETIVOS O FINALIDADES:

- Conocer la riqueza cultural del mundo francófono;
- Familiarizarse y conocer elementos de la lengua francesa y su uso en diferentes contextos culturales;
- Conocer la literatura francófona desde una perspectiva accesible y amena;
- Conocer las expresiones artísticas del mundo francófono desde una perspectiva asequible;
- Comprender el contexto del aprendizaje de lenguas y la diversidad lingüística.;
- Familiarizarse con elementos básicos de la lengua francesa (vocabulario, gramática)

CONTENIDOS:

¿Qué es la francofonía? Historia, instituciones, mapa mundial;

Bloque 1: Francofonía y diversidad cultural:

- Francia y los países francófonos: culturas, valores y tradiciones;
- El francés como lengua global;
- Lengua francesa: vocabulario relacionado con el contenido del bloque 1 y debates.
- Estereotipos y realidades sobre Francia;

Bloque 2: Cultura y sociedad en Francia y el mundo francófono

- Costumbres, gastronomía y fiestas populares;
- Diversidad cultural en otros países francófonos (Canadá, Senegal, Costa de Marfil, Marruecos, Haití...);
- Lengua francesa: vocabulario relacionado con el contenido del bloque 2 y debates

Bloque 3: Lengua y sociedad

- Variedades del francés: acentos, expresiones regionales;
- “Le français de la rue”: argot y verlan ;

- Lenguas en contacto: criollos, plurilingüismo, diglosia;
- Cultura popular: la música, el cine y la lengua;

Bloque 4: Educación y formación del profesorado

- Lengua francesa: vocabulario relacionado con el contenido del bloque 3 y debates.
- Enfoques actuales en la enseñanza de lenguas, la educación bilingüe en España;
- Competencias del profesorado de idiomas: estudio de casos a través de la metodología de la disponibilidad léxica*;
- Lengua francesa: vocabulario relacionado con el contenido del bloque 4; vocabulario básico, gramática básica;

Bloque 5: Lengua y literatura. Expresión artística. Debates.

- Lectura comentada de textos sencillos (poemas, cuentos, refranes);
- Literatura clásica y contemporánea (un breve repaso);
- Cultura oral: proverbios y expresiones idiomáticas;
- Artistas francófonos. Pintura, escultura, arquitectura;
- Monumentos, museos y lugares simbólicos de Francia y países francófonos;
- Lengua: vocabulario relacionado con el contenido del bloque 5

BREVE BIBLIOGRAFÍA:

David Baglieto, Bruno Girardeau, Michaël Magne, Marion Mistichelli Agenda 2, Hachette FLE Michèle Maheo-Le Coadic, Reine Mimran, Sylvie Poisson-Quinton Grammaire Expliquée du Français, CLE International, 2002. Santos Díaz, I. C. (2017)

Organización de las palabras en la mente en lengua materna y lengua extranjera. Pragmalingüística, 25, 603–617. Disponible en: <https://revistas.uca.es/index.php/pragma/article/view/2406>

Organisation internationale de la Francophonie. (s.f.). Patrimoines francophones. <https://patrimoines.francophonie.org> [https://www.coe.int/fr/web/common-european](https://www.coe.int/fr/web/common-european-framework-reference-languages) framework-reference-languages Consejo de Europa. (2020). Volume complémentaire du Cadre européen commun de référence pour les langues (CECRL).

Alliance Française. (s.f.). Ressources pédagogiques pour enseignants de FLE. <https://www.alliancefr.org/fr/enseignants> Conseil de l'Europe – CARAP. (s.f.). Cadre de référence pour les approches plurielles des langues et des cultures. <https://carap.ecml.at>

Berthet, A., Capelle, G., & Menand, A. (2012). *Alter Ego + 2: Méthode de français. Livre de l'élève* (2^a éd.). Hachette FLE. Goullier, F., Berthet, A., Capelle, G., & Menand, A. (2012). *Alter Ego + 1: Méthode de français. Livre de l'élève* (2^a éd.). Hachette FLE. García Luque, F. (2016). La traducción al español de la película *Entre les murs*: el lenguaje coloquial, el argot y el verlan.

Cedille: Revista de Estudios Franceses, 12, 265–285.
<https://doi.org/10.25145/j.cedille.2016.12.14>

PROGRAMACIÓN DOCENTE CURSO 2026/27

ASIGNATURA: Psicología y terapia: Activa tu mente, Libera tu emoción

RESUMEN DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA:

El Psicoteatro propone una aproximación práctica y vivencial al teatro terapéutico desde la psicología. Por ello, a través de la expresión corporal y técnicas de dramatización, se trabajará el autoconocimiento, la gestión emocional y la mejora de habilidades sociales. La mayor ventaja es que no se requiere experiencia previa en teatro, y el estudiantado realizará una INTERACCION DIRECTA EN LAS CLASES, ya que el enfoque no es artístico sino terapéutico y de desarrollo personal.

PROFESORADO(con especificación del número de créditos/horas que asumirá cada uno si hay más de un profesor): Jonathan Fernández Navea. 20 horas - 10 días

OBJETIVOS O FINALIDADES:

- Introducir al alumnado en el uso del teatro como herramienta terapéutica.
- Facilitar la expresión emocional en un entorno seguro.
- Trabajar bloqueos personales a través de la dramatización.
- Promover la participación activa y el trabajo grupal.

COMPETENCIAS:

- Desarrollar habilidades de comunicación verbal y no verbal.
- Mejorar la empatía y la comprensión de uno mismo y de los demás.
- Fomentar la creatividad como herramienta de bienestar psicológico.
- Promover la regulación emocional a través del cuerpo y la acción.
- Potenciar la autoestima en la adultez mayor.

CONTENIDOS:

1.Introducción al teatro terapéutico

- Concepto y bases psicológicas
- Diferencias entre teatro escénico y terapéutico

2.Expresión corporal y emocional

- Conciencia corporal
- Movimiento y emoción

3.Técnicas de dramatización

- Role-playing
- Improvisación
- Escenificación de situaciones cotidianas

4.Gestión emocional a través del teatro

- Identificación de emociones
- Expresión y regulación emocional

5.Relaciones interpersonales

- Comunicación asertiva
- Empatía y escucha activa

6.Creatividad y bienestar

- Juego simbólico
- Desarrollo personal a través del teatro

BREVE BIBLIOGRAFÍA:

Emunah, R. (1994). Acting for Real: Drama Therapy Process, Technique, and Performance. Brunner/Mazel.

Jennings, S. (1998). Introducción a la terapia dramática. Desclée de Brouwer. Moreno, J. L. (1993). Psicodrama. Paidós. Boal, A. (2002). Juegos para actores y no actores. Alba Editorial.

Rogers, C. (2000). El proceso de convertirse en persona. Paidós.

PROGRAMACIÓN DOCENTE CURSO 2026/27

ASIGNATURA: Cuerpo y mente en equilibrio: claves para una vida autónoma y saludable

RESUMEN DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA:

Esta asignatura transforma las evidencias científicas sobre el envejecimiento en un manual de vida para el alumnado. A través de los hallazgos de mi investigación doctoral, analizaremos como el rendimiento cognitivo y la capacidad física dependen directamente de nuestros hábitos cotidianos: el sueño, la dieta y la actividad física y el sedentarismo.

El curso se centra en herramientas prácticas que permitan a cada estudiante gestionar su propia salud, utilizando el movimiento y el reto mental como los mejores aliados para preservar su independencia y bienestar el mayor tiempo posible.

COMPETENCIAS

- Capacidad de autogestión del ejercicio: el alumno será capaz de organizar una rutina propia de actividad física (fuerza y equilibrio) que sea segura y efectiva para hacer en casa
- Identificación de hábitos negativos: el alumno tendrá la habilidad para identificar qué conductas del día a día están perjudicando la agilidad mental o la movilidad
- Aplicación de estrategias de memoria: el alumno sabrá aplicar técnicas prácticas para mejorar el recuerdo de datos cotidianos y la atención en las tareas diarias
- Interpretación básica de indicadores de salud: el alumno tendrá la capacidad de entender las señales del propio cuerpo y ajustar el estilo de vida (sueño, alimentación y ejercicio) para sentirse mejor

PROFESORADO(con especificación del número de créditos/horas que asumirá cada uno si hay más de un profesor): Veronica Mihaiescu Ion. 20 horas - 10 días

OBJETIVOS O FINALIDADES:

El objetivo principal es trasladar los hallazgos científicos sobre la relación entre el rendimiento físico y cognitivo y los hábitos de vida (sueño, dieta y actividad física) a herramientas prácticas que el alumnado pueda aplicar de forma autónoma para mejorar su calidad de vida.

- Explicar de forma sencilla como el ejercicio de fuerza ayuda a evitar caídas y a mantener la autonomía.

- Entrenar la memoria y la atención mediante ejercicios prácticos que supongan un reto mental entretenido.
- Analizar como pequeñas mejoras en el descanso y la nutrición impactan directamente en el estado de ánimo y la energía diaria.
- Diseñar un plan de hábitos personalizado que cada alumno pueda seguir al terminar el curso.

CONTENIDOS: Se secuencian el contenido del curso “Cuerpo y mente en equilibrio” en 10 sesiones de 2 horas cada una.

1. **Sesión 1:** El valor de la autonomía personal. Presentación del curso y de la evidencia científica sobre cómo nuestros hábitos diarios frenan o aceleran el envejecimiento funcional.
2. **Sesión 2:** El rendimiento cognitivo y la reserva cerebral. Taller práctico sobre atención y memoria. ¿Cómo influye nuestro estilo de vida en la agilidad mental?
3. **Sesión 3:** El peligro del sedentarismo. Análisis del “tiempo sentado” y estrategias para romper ciclos de inactividad en casa con movimientos sencillos.
4. **Sesión 4:** Entrenamiento de la fuerza funcional. Sesión práctica de ejercicios básicos para mantener la musculatura necesaria para las tareas del día a día (subir escaleras, cargar la compra).
5. **Sesión 5:** Equilibrio y agilidad física. Circuito de ejercicios para la prevención de caídas y mejora de la coordinación motora.
6. **Sesión 6:** El sueño como motor de salud. Relación entre la calidad del descanso y el rendimiento físico. Taller de higiene del sueño y rutinas nocturnas.
7. **Sesión 7:** Nutrición y salud cerebral. Cómo la dieta mediterránea y la hidratación impactan directamente en nuestra capacidad de concentración y energía.
8. **Sesión 8:** Actividad física y salud cardiovascular. Diferencia entre “moverse” y “entrenar”. Cómo medir la intensidad del ejercicio de forma segura sin tecnología.
9. **Sesión 9:** Conexión mente-cuerpo. Gestión del estrés y actividades sociales como protectores del deterioro cognitivo.
10. **Sesión 10:** Mi compromiso con el bienestar. Repaso final y diseño de un plan personalizado de hábitos basado en los resultados de la investigación actual.

BREVE BIBLIOGRAFÍA:

Giró Miranda, J. (2006). *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones.

Cutti Riveros, L., Calleja Nuñez, J. J., & Arrayales Millan, E. M. (coord). (2022). *La actividad física para la salud y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles*. Ediciones Comunicación Científica S.A. <https://doi.org/10.52501/cc.085>

Serrano, M. Á. M. (2010). *La Memoria. Programa de Estimulación y Mantenimiento Cognitivo*. Consejería de Sanidad. Comunidad de Madrid.

Northey, J. M., et al. (2018). Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: a systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(3), 154–160.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096587>

Livingston, G., et al. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet*, 396(10248), 413–446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)

Dirección General de Salud Pública. (2025). *Guía para personas mayores activas*. Dirección General de Salud Pública. <https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM051483.pdf>

PROGRAMACIÓN DOCENTE CURSO 2026/27

ASIGNATURA: Madurez Activa y Saludable: estrategias prácticas para mejorar la calidad de vida y la autonomía en personas mayores

RESUMEN DESCRIPTORES DE LA ASIGNATURA:

La asignatura mantiene una estrecha relación con la vida cotidiana de las personas mayores, ya que aborda aspectos fundamentales que influyen directamente en su bienestar y autonomía. Los contenidos propuestos permiten comprender cómo hábitos como la alimentación, el descanso, la actividad física y las relaciones sociales repercuten en la salud diaria.

A través de un enfoque práctico, el alumnado podrá aplicar de forma inmediata los conocimientos adquiridos, incorporando rutinas de ejercicio físico adaptadas a sus capacidades, mejorando su movilidad y reduciendo el riesgo de enfermedades. Asimismo, se fomenta la reflexión crítica sobre los propios hábitos, favoreciendo cambios progresivos hacia estilos de vida más saludables.

La asignatura también contribuye al fortalecimiento de la autoestima, la motivación y las relaciones sociales, elementos clave en el envejecimiento activo. Además, el uso de herramientas sencillas facilita el seguimiento de hábitos saludables en el día a día.

En conjunto, esta formación pretende capacitar a las personas mayores para tomar decisiones informadas sobre su salud, promoviendo una mayor calidad

de vida, independencia y participación activa en su entorno social, favoreciendo su aplicación directa en situaciones reales como el mantenimiento de la autonomía, la prevención de caídas o la mejora funcional en la vida diaria.

PROFESORADO: (con especificación del número de créditos/horas que asumirá cada uno si hay más de un profesor): Carlos Manuel Pérez Pérez (1 crédito/10 horas); Álvaro Ibáñez Gálvez (1 crédito/10 horas) – 10 días

OBJETIVOS O FINALIDADES:

- Analizar los componentes de un estilo de vida saludable en personas adultas y mayores.
- Comprender los beneficios de la actividad física sobre la salud física, mental y social.
- Conocer pautas básicas de alimentación saludable y autocuidado.

- Desarrollar programas sencillos de ejercicio físico adaptados a las capacidades individuales.
- Promover actitudes positivas hacia la práctica regular de actividad física y el cuidado integral de la salud

CONTENIDOS:

Módulo 1: Introducción a los hábitos de vida saludable (4 horas)

- Concepto de salud y envejecimiento activo.
- Factores que influyen en el estilo de vida: alimentación, descanso, relaciones sociales y ejercicio físico.

Módulo 2: Actividad física y condición física en la edad adulta (5 horas)

- Beneficios del ejercicio físico en adultos mayores.
- Tipos de ejercicio: aeróbico, fuerza, equilibrio y flexibilidad.
- Frecuencia, intensidad y duración recomendadas.
- Contraindicaciones y precauciones.

Módulo 3: Diseño de rutinas saludables (5 horas)

- Evaluación básica de la condición física.
- Elaboración de programas adaptados (individual y en grupo).
- Actividades prácticas: caminatas guiadas, ejercicios de movilidad, sesiones de relajación.

Módulo 4: Promoción del bienestar y calidad de vida (4 horas)

- Estrategias de motivación para el cambio de hábitos.
- Salud emocional y relaciones sociales.
- Recursos y servicios comunitarios para personas mayores.

Módulo 5: Herramientas digitales simples (2 horas)

- Uso de apps básicas de bienestar para el control de su actividad física.

Metodología docente: La asignatura se desarrollará mediante una metodología activa, participativa y eminentemente práctica, combinando explicaciones teóricas breves con actividades aplicadas, ejercicios guiados, dinámicas grupales y propuestas adaptadas a la vida cotidiana del alumnado. Se priorizará el aprendizaje significativo, la interacción y la aplicabilidad real de los contenidos.

Adecuación al nivel del alumnado: Los contenidos se presentarán de forma clara, accesible y progresiva, utilizando un lenguaje sencillo y ejemplos prácticos, adaptados a un público sin formación académica específica previa. Se favorecerá la participación activa y la comprensión de los contenidos, priorizando su utilidad en la vida diaria.

Evaluación: La evaluación será continua y formativa, basada en la participación activa del alumnado, la realización de actividades prácticas y la elaboración de una propuesta sencilla de rutina personal de actividad física adaptada.

BREVE BIBLIOGRAFÍA:

ACSM. (2022). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Lippincott Williams & Wilkins.

World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.

López, M. J., & Martín, M. (2019). Actividad física y salud en la tercera edad. Editorial Médica Panamericana.

Pérez, J. A., & Moreno, J. (2021). Estilos de vida saludable en personas mayores. Editorial Síntesis.