

Seu del Camp de Morvedre

“Aprendizaje cultural significativo”

PROFESORES: F. BLASCO, P. ESCUDER Y J. VILLAR

CURSO 2017-2018

6 DE OCTUBRE DE 2017

COMIENZA
EL CURSO



Byung-Chul Han
La sociedad del cansancio



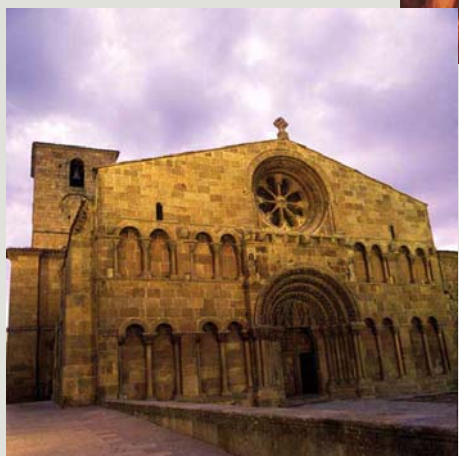
EMPRESA Y TALENTO

FERRAN
RAMON-CORTÉS
LA ISLA DE LOS
5 FAROS



Cómo mejorar
nuestra comunicación
y hacerla más memorable

- Normas de convivencia
- Talleres – 16 de octubre
- Proyecto: La música como reflejo social
 - Jueves 26 de octubre
- Talleres:
 - TICS
 - 9, 16 y 23 de noviembre / Básico y Avanzado
 - Climatología
 - 1 y 8 de febrero de 2018
 - Inteligencia emocional
 - 12 y 19 de abril de 2018
 - Seminario Permanente de Mayores y N. Tecnologías
- Asignatura “Aprendizaje cultural significativo”:
 - Teoría
 - El viernes 27 de octubre – revisión de la lectura “la isla de los 5 faros”
 - Practicas fuera del aula
 - 8 de noviembre – Tortosa



Algunas reflexiones ...

Yo no estoy aquí para protegerte, yo estoy para estimularte, ayudarte, generar en ti ilusión, trabajo y motivación.

Entre las muchas cosas que me pregunta la gente sobre qué hacen, que sienten, qué quieren los estudiantes de la Universitat per a Majors nadie me ha preguntado ¿son más felices? ¿se sienten mejor? ¿hacen lo que quieren? Hay barreras que definitivamente debemos romper, estereotipos que no se corresponden con el tiempo que nos ha tocado vivir: las personas mayores no quieren arrinconarte, por favor gritarlo conmigo, quieren vivir!

Que evitar con los mayores activos:

- Sobreprotegerlos
- Indicarles todo lo que deben y no deben hacer
- Hablarles como si dejarán su adultez para pasar a otro “estado” de senectud ...
- No dejarles hacer lo que quieren
- Impedirles que vivan su tiempo como decidan: de lo contrario harán tarde y los responsable seréis vosotros.

No hay que renunciar a nada, nada nos tiene que hacer sentir mal: tenéis la libertad de hacer, decir y pensar cómo queráis ¿qué miedos podéis tener?

Cuando una persona se matricula al programa de mayores no quiere que le den miedos, que le reprochen su dedicación o su falta de tiempo para otras cosas quiere que le feliciten por hacer lo que desea.

Las personas mayores felices que conozco son aquellas que no se han resignado, que no han desperdiciado, que han querido vivir la vida intensamente.

La vida no caduca con los años: disfrútala!

El participar en actividades de formación formal o no formal de manera continua por parte de la población adulta (de 25 a 64 años) aporta importantes valores de capacitación a estos individuos y aumenta su nivel de conocimientos y sus cualificaciones. Estas actividades suponen un importante desarrollo a nivel personal, proporcionan la adquisición y actualización de conocimientos que permiten obtener un título oficial, así como la preparación y formación continua para la vida laboral.

Estas actividades incluyen:

- aprendizaje formal, referido a la adquisición de capacidades y conocimientos en un contexto organizado, con un reconocimiento y certificación oficial.
- aprendizaje no formal, actividades en las que se adquieren conocimientos en un contexto menos organizado, complementario a las actividades del aprendizaje formal y sin certificación oficial.
- aprendizaje informal, adquisición de conocimientos y capacidades en un contexto de aprendizaje en la vida diaria, sin organización expresa, por medio de diversos medios y sin certificación oficial.

La Unión Europea define el aprendizaje permanente como toda actividad de aprendizaje realizada a lo largo de la vida con el objetivo de mejorar los conocimientos, las competencias y las aptitudes con una perspectiva personal, social, relacionada con el empleo, civil.

En la Estrategia Europa 2020 se establece como objetivo que al menos un 15% de los adultos participe en actividades de aprendizaje y formación. También forma parte de los Indicadores de Desarrollo Sostenible de la UE en el apartado de educación e inclusión social.

Se calcula como el cociente entre la población de 25 a 64 años que ha recibido cualquier tipo de educación o formación en las cuatro semanas anteriores a la semana de referencia de la encuesta y la población total del mismo grupo de edad, excluyendo las personas que no contestan a la pregunta de participación en educación y formación. Los datos se obtienen en base a medias anuales con datos de la Encuesta de Población Activa.

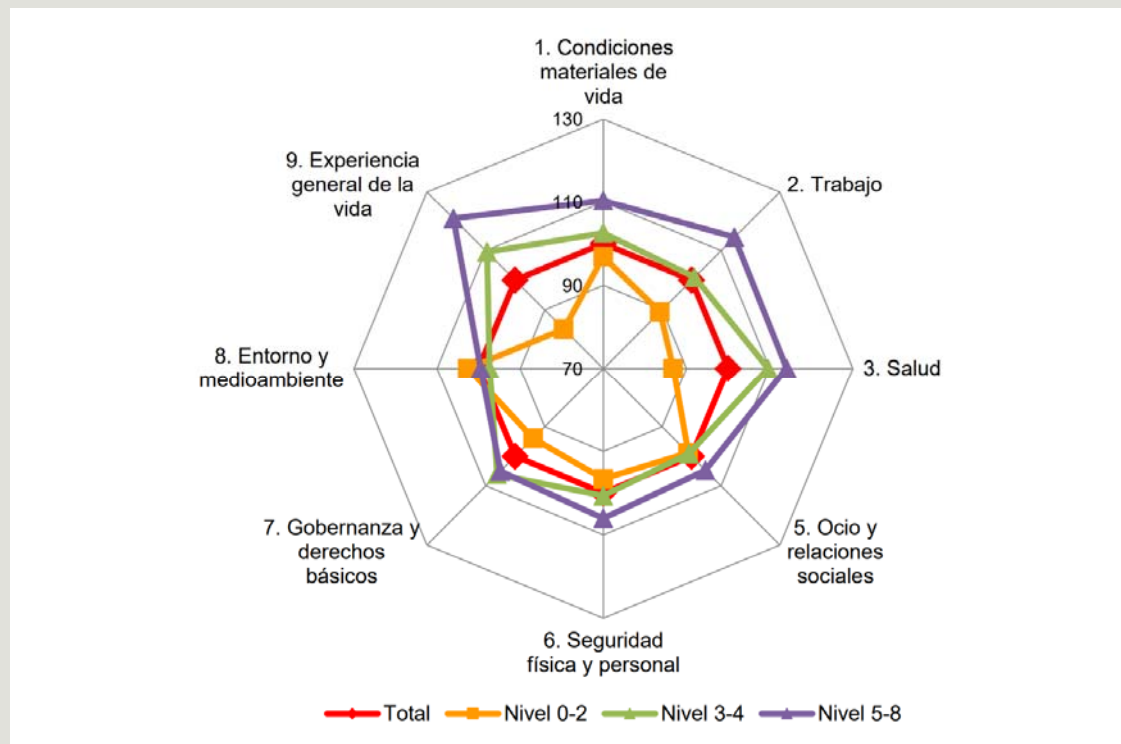
Se incluye información según características individuales (sexo, edad, nivel de educación, nacionalidad y grado de urbanización) y según ámbito geográfico (CCAA y UE)..

Indicadores del Euroestar para la Calidad de Vida

- **Dimensión 1 – Condiciones materiales de vida:**
 - Renta mediana
 - Desigualdad (S80/S20)
 - Privación material severa
 - Incapacidad de hacer frente a gastos económicos imprevistos
 - **Dimensión 2 – Trabajo:**
 - Tasa de empleo
 - Satisfacción con el trabajo
 - **Dimensión 3 - Salud:**
 - Esperanza de vida
 - Estado de salud autopercebido
 - **Dimensión 4 – Educación:**
 - Nivel de educación superior alcanzado (nivel 5-8)
 - **Dimensión 5 – Ocio y relaciones sociales:**
 - Satisfacción con el tiempo disponible
 - Ayuda de los demás. Familiares, amigos o vecinos a los que pedir ayuda en caso de necesidad
 - **Dimensión 6 – Seguridad física y personal:**
 - Homicidios
 - Percepción de delincuencia y vandalismo en la zona
 - **Dimensión 7 – Gobernanza y derechos básicos:**
 - Confianza en el sistema judicial
 - **Dimensión 8 – Entorno y medioambiente:**
 - Población urbana expuesta a contaminación del aire (micropartículas PM10)
 - Población que sufre problemas de contaminación y otros problemas ambientales
- 1

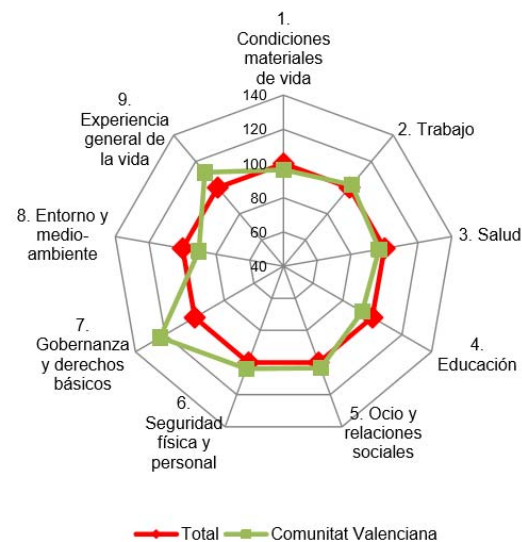
- **Dimensión 9 – Bienestar subjetivo:**
 - Satisfacción global con la vida

INE, (2015) correlación de niveles educativos y calidad de vida



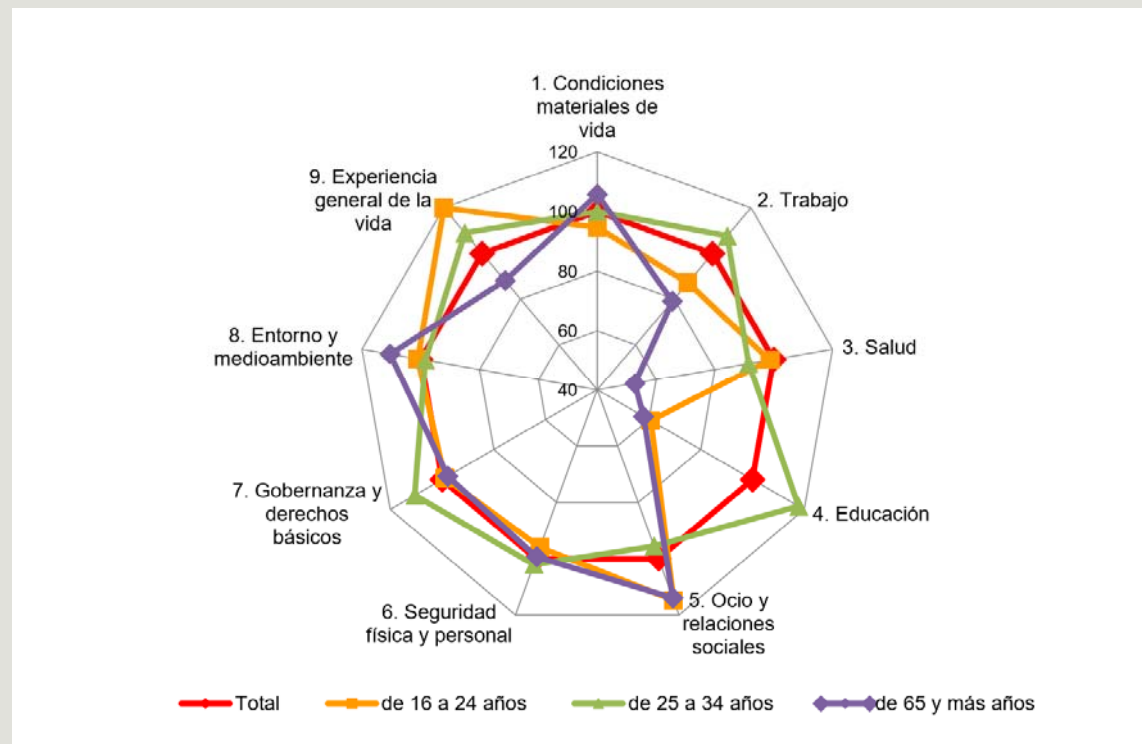
Indicadores (INE,2015) Calidad de Vida por Comunidades – Comunidad Valenciana

COMUNITAT VALENCIA. Año 2015. Total nacional=100



	Total	Comunitat Valenciana
1. Condiciones materiales de vida	100,000	96,299
2. Trabajo	100,000	102,130
3. Salud	100,000	96,784
4. Educación	100,000	93,202
5. Ocio y relaciones sociales	100,000	103,359
6. Seguridad física y personal	100,000	103,840
7. Gobernanza y derechos básicos	100,000	123,333
8. Entorno y medioambiente	100,000	90,361
9. Experiencia general de la vida	100,000	111,607

INE (2015) Calidad de Vida y cohortes de edad



La vida satisfactoria es una conquista cotidiana

La buena y mala noticia es que históricamente tenemos procesos cíclicos: cuando estamos en lo alto de la satisfacción luchamos para mantenernos allí; tras la caída también tendremos que luchar por levantarnos y subir otra vez.

- Es un círculo en continua rotación: en empeño constante



¿Sirve de algo auto-compadecernos?

Cuando nos compadecemos a nosotros mismos, nos victimizamos, nos hacemos quejicas y gruñones.

Nos martirizamos y nos deprimimos; nos centramos en lo desagradable de la vida en lugar de centrarnos en lo que podemos cambiar.

➤ CULPAR A LOS DEMÁS Y A LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA NO NOS VA A LLEVAR A NINGUNA PARTE.

Formas de auto-compadecernos:

- ❖ Lo que envidia de los demás
- ❖ Lo que yo solía hacer
- ❖ Lo que yo debería haber hecho
- ❖ Lo que los demás deberían hacer por mí

La fría verdad es que los hechos descorazonadores de la vida no están obligados a ser diferentes a lo que son y nosotros hemos de admitirlo.

Los estados de ánimo positivos generan confianza y autoestima, pero los negativos también son muy útiles: nos sirven para descubrir los peligros

PODEMOS ESTAR BIEN CUANDO EL MUNDO VA MAL

PODEMOS HACER FRENTE A NUESTRA NEGATIVIDAD



Hábitos que causan depresión

FALTA DE NUTRIENTES:

- El magnesio, que encontramos en las nueces, las verduras de hoja verde, los aguacates
- El triptófano, presente en el cacao
- Los ácidos omega 3 de las semillas de lino
- La vitamina B12, que contienen las sardinas, los huevos, los derivados lácteos
- El ácido fólico, presente en la fruta y en las verduras de hoja verde



Hábitos que causan depresión

ALIMENTOS DAÑINOS:

- La carne consumida en exceso
 - Las grasas saturadas
- El aspartamo (edulcorante artificial)
- Los conservantes y los colorantes artificiales
- El azúcar blanco y las golosinas
- Las bebidas artificiales
- El alcohol



Hábitos que causan depresión

FALTA DE EJERCICIO:

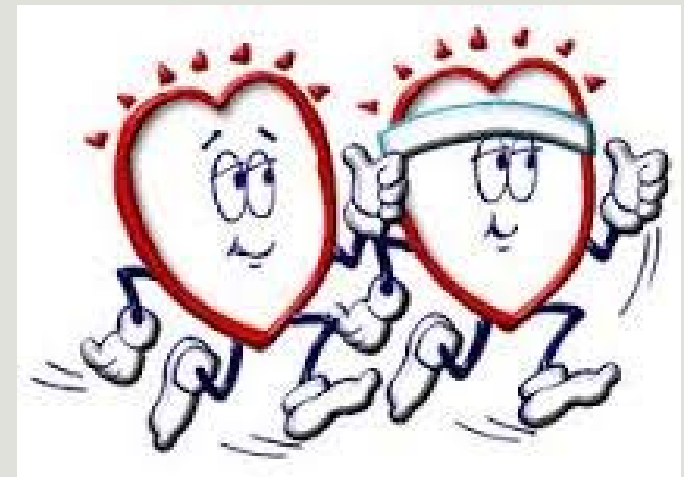
- El ejercicio es imprescindible para la vida y además **nos ayuda a generar endorfinas, las hormonas de la felicidad.**

MIRAR HACIA ABAJO

- Seguramente nos sorprenderá, pero los movimientos oculares también se relacionan con nuestro estado de ánimo. **Mirar hacia abajo se relaciona con sentimientos negativos.**

NO TRATAR LOS CONFLICTOS INTERNOS

- En la mayoría de depresiones hay que buscar el origen del problema, ya que suele haber un conflicto.
 - Quizás la persona está haciendo algo que no quiere hacer, quizás tenga una acumulación de rabia o tristeza contenida.



El ejercicio estimula a nuestro cerebro; es algo asombroso

No estamos acostumbrados a permanecer sentados durante horas y horas. Desde una perspectiva evolucionista nuestro cerebro se desarrolló mientras trabajábamos al aire libre y caminábamos hasta veinte kilómetros diarios. Así que no es de extrañar que nuestro cerebro todavía anhele esa experiencia.

Por esta razón **el ejercicio estimula el poder cerebral.**



Si quieres mejorar tu
capacidad de pensar;
muévete!

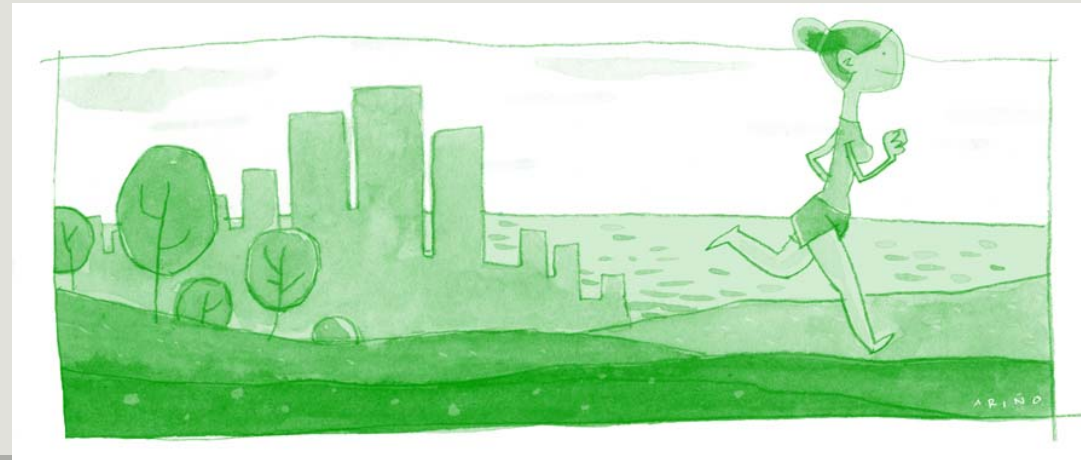


¿Cuánto ejercicio tengo que practicar?

Hay que hacer ejercicio aeróbico: treinta minutos seguidos, dos o tres veces a la semana.

Si participamos en una actividad física en nuestro tiempo de ocio, el riesgo de sufrir algún tipo de enfermedad neurodegenerativa de por vida se reduce a la mitad.

- En el caso del Alzheimer el efecto es mayor; un 60%



¿Y por qué?

El ejercicio regula la liberación de los tres neurotransmisores más comúnmente asociados al mantenimiento de la salud mental:

- La serotonina
- La dopamina
- La norepinefrina.

Pero además el ejercicio riguroso es beneficioso tanto para la depresión como para la ansiedad.

10 RAZONES PARA HACER EJERCICIO

WWW.SECRETOSDECHICAS.COM

1	Elimina el estrés	6	Fortalece los huesos
2	Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas	7	Disminuye el riesgo de contraer cáncer
3	Eleva tu autoestima	8	Reduce la depresión
4	Ayuda a dormir bien	9	Rejuvenece el cuerpo
5	Aumenta tu capacidad mental	10	Reduce la posibilidad de la diabetes

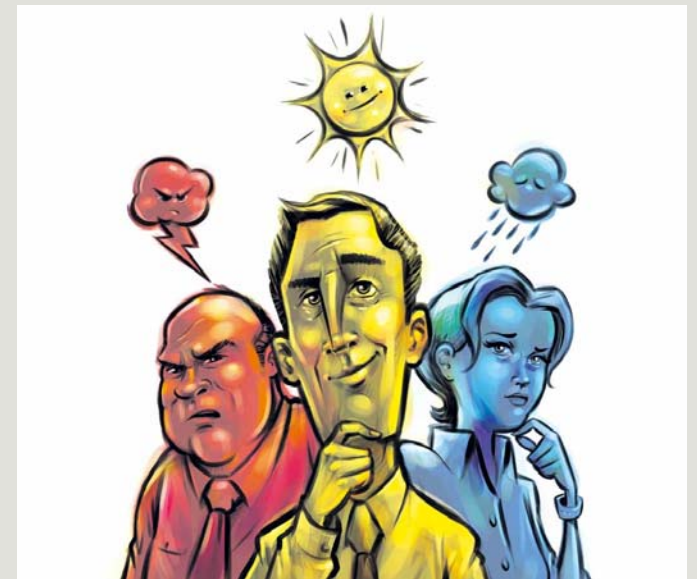
¡VAMOS, TODOS A HACER EJERCICIO!

WWW.SECRETOSDECHICAS.COM

La conducta

Tres son los pilares básicos de la conducta;

- La voluntad
- La inteligencia
- La afectividad



Hábitos que causan depresión

APENAS RESPIRAMOS

- Hoy en día respiramos lo justo para sobrevivir, pero **cada célula de nuestro organismo necesita oxígeno, por lo que si no se lo damos la estamos sometiendo a una situación de estrés.** Es importante aprender a respirar correctamente.



FALTA DE CONTACTO

- Una persona con tendencia a la depresión suele aislarse y a **evitar el contacto con otras personas**, tanto conocidas como las más cercanas. Por ello deberemos luchar por recuperarlo, aunque inicialmente nos cueste. **Una buena opción, por ejemplo, es la de dejar que nos realicen masajes.** Y mejor todavía si para ello usamos **aceites esenciales** con propiedades para levantar el ánimo como: la lavanda, manzanilla, etc



