

## Cursos de postgrado

50 créditos

Curso académico 2015-2016

### Envejecimiento Saludable: Intervenciones en Entrenamiento Cognitivo, Actividad Física y Nuevas Tecnologías

del 16 de enero al 15 de septiembre de 2016

**DIPLOMA DE ESPECIALIZACIÓN**

Características: material impreso, actividades presenciales optativas, curso virtual y guía didáctica.

Departamento

*Psicología Básica II*

Facultad de Psicología

## PROGRAMA DE POSTGRADO

### Máster, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.

#### Curso 2015/2016

El Programa de Postgrado acoge los cursos que dan derecho a la obtención de un Título Propio otorgado por la UNED. Cada curso se impartirá en uno de los siguientes niveles: Máster, Diploma de Especialización, Diploma de Experto y Certificado de Formación del Profesorado.

Requisitos de acceso:

Estar en posesión de un título de grado, licenciado, diplomado, ingeniero técnico o arquitecto técnico. El director del curso podrá proponer que se establezcan requisitos adicionales de formación previa específica en algunas disciplinas.

Asimismo, de forma excepcional y previo informe favorable del director del curso, el Rectorado podrá eximir del requisito previo de la titulación en los cursos conducentes al Diploma de Experto Universitario. Los estudiantes deberán presentar un curriculum vitae de experiencias profesionales que avalen su capacidad para poder seguir el curso con aprovechamiento y disponer de acceso a la universidad según la normativa vigente.

El estudiante que desee matricularse en algún curso del Programa de Postgrado sin reunir los requisitos de acceso podrá hacerlo aunque, en el supuesto de superarlo, no tendrá derecho al Título propio, sino a un Certificado de aprovechamiento.

## Destinatarios

El curso está especialmente dirigido a licenciados y graduados en Psicología, Ciencias de la Educación, Medicina, Ciencias de la Salud, Enfermería, Fisioterapia, Sociología y Trabajo Social. El curso está también especialmente diseñado para las personas mayores de 55 años que deseen envejecer de manera saludable y que tengan una formación a nivel de graduado.

# 1. Presentación y objetivos

En la Unión Europea, el capítulo de cuidados generales específicos para los mayores va a pasar de representar casi el 1% del Producto Interior Bruto (PIB) a casi el 2,3%. Algunos países como Francia y España, ya han empezado a poner en marcha sistemas para mejorar la preparación de las personas que trabajan con mayores a nivel social, médico y psicológico. Sin embargo, todavía estamos muy lejos de Suecia, país europeo en el que cada persona mayor tiene derecho garantizado por la ley a elegir y a recibir cuidado y tratamiento en su casa por personal especializado debidamente preparado, o recibirlo en el hospital o en el Centro Residencial. Con el incremento de la esperanza de vida la población europea y, en especial, la española, está experimentando un envejecimiento creciente de su población. La investigación actual sobre el envejecimiento saludable tiene como principal objetivo la búsqueda y utilización de métodos y procedimientos eficaces para ayudar a un creciente número de personas mayores y muy mayores a vivir con vitalidad y a prevenir la dependencia. El principal objetivo del curso es formar a especialistas en neurociencia cognitiva del envejecimiento, y en el diseño y utilización de programas de intervención eficaces para enseñar a las personas a saber envejecer de manera saludable aumentando su calidad de vida.

## Otra Información

Será responsabilidad exclusiva del Equipo Docente la información facilitada en la siguiente relación de hipervínculos. En caso de detectarse alguna contradicción, prevalecerá la oferta formativa aprobada por el Consejo de Gobierno para cada convocatoria, así como del Reglamento de Formación Permanente y del resto de la legislación Universitaria vigente.

[Video Promocional](#)

# 2. Contenido

- I. Concepto de envejecimiento cognitivo y cerebral
- II. Plasticidad, compensación y reserva cognitiva y cerebral en el envejecimiento
- III. Atención y memoria en la vejez: Perspectiva cognitiva y neuropsicológica
- IV. Actividad física y salud en la vejez
- V. Técnicas y programas para entrenar la memoria
- VI. Velocidad de procesamiento, control ejecutivo y memoria de trabajo: Entrenamiento con videojuegos y nuevas tecnologías
- VII. Conexión social y calidad de vida en las personas mayores: Nuevos desarrollos tecnológicos para evitar o retrasar la dependencia en la vejez
- VIII. Aprendizaje a lo largo de la vida como forma de promover el envejecimiento saludable

# 3. Metodología y actividades

La metodología del curso está basada en la enseñanza a distancia avanzada, propia de la UNED. Esta metodología permite al estudiante seguir el curso desde su lugar de residencia, permitiéndole compatibilizar el estudio con sus responsabilidades familiares y laborales. La enseñanza a distancia se realizará utilizando materiales didácticos impresos y audiovisuales, a través de los diferentes recursos didácticos de los que dispone la UNED tales como el teléfono, correo electrónico, internet y teleUNED. Aunque gran parte

del trabajo del estudiante se basará en material impreso, se celebrarán en la Facultad de Psicología de la UNED dos sesiones presenciales de tipo teórico-práctica son muy recomendables aunque no son obligatorias. Estas sesiones presenciales serán emitidas a través de internet por TeleUNED para los alumnos del curso que no puedan asistir a las sesiones presenciales. De este modo podrán seguir las desde su domicilio. Todos los alumnos podrán ver estas sesiones las veces que deseen. Habrá, además, otras sesiones de carácter formativo realizadas por videoconferencia. El curso estará virtualizado en la plataforma de la UNED Alf.

El alumno utilizará un material didáctico parte del cual se incluirá en la página web del curso para que puedan acceder los estudiantes, y otra parte material impreso, que se entregará al comienzo del curso a los alumnos que asistan a la primera reunión presencial, o le será enviado por correo a los alumnos que no puedan asistir a dicha sesión.

## 4. Material didáctico para el seguimiento del curso

### 4.1 Material obligatorio

#### 4.1.1 Material en Plataforma Virtual

El material del curso consta de material obligatorio y material recomendado. En la elaboración del material didáctico han participado los profesores y especialistas que integran el equipo docente de este curso y de los cursos del Programa Modular en Gerontología y Atención a la Tercera Edad. Aparte de este material didáctico obligatorio, o básico, la Dirección del curso pondrá a disposición de los estudiantes diversos tipos de materiales complementarios, artículos científicos y material de tipo práctico.

##### Material obligatorio:

- Guía del Curso con toda la información necesaria para poder seguir el curso (remitida también por el equipo docente).
- Ballesteros, S. (2012). *Psicología de la Memoria*. Madrid: UNED-Editorial Universitas (Premio Mención Especial al Mejor Material Didáctico Impreso, Consejo Social de la UNED 2011). Capítulos 9, 10 y 11.
- Ballesteros, S., y Mayas, J. (2009). *Envejecimiento cognitivo: Aspectos neurales y conductuales del priming de repetición*. En C. Guerrero, C. Gómez, A. Carpi y F. Palmero (Coords.), *Envejecimiento saludable y alteraciones* (pp. 45-70). Castellón: Llar Digital.
- Redondo, M.T., Reales, J.M., y Ballesteros, S. (2010). *Memoria implícita y explícita en ancianos no dementes con trastornos metabólicos producidos por la diabetes mellitus tipo 2*. *Psicologica*, 31, 87-108.
- Ballesteros, S. (2009). *Memoria implícita en el envejecimiento normal y en la enfermedad de Alzheimer: Un enfoque desde la neurociencia cognitiva*. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 44 (5), 235-237.
- Ballesteros, S. (Coord. 2004). *Gerontología: Un saber multidisciplinar*. Madrid: Universitas. Capítulos 1 y 3.
- Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. *Saber envejecer. Prevenir la dependencia*. Obra Social Caja de Madrid.
- Waterworth, J., Ballesteros, S, y Peter, C. (2009). *AGNES: Un sistema sensible al usuario para el envejecimiento exitoso*. *Proceedings of HSI 2009. 2nd International Conference on Human system Interaction*. Catania. Italy, May 2009. IEEE Computer Society.

#### Material recomendado:

- Montejo, P., Montenegro, M., Reinoso, I., De Andrés, E., y Claver, D. (2003, 2ª Edición). Manual práctico de Evaluación y Entrenamiento de la Memoria. Ayuntamiento de Madrid. Instituto de Salud Pública.

El alumno dispondrá, además en la plataforma aLF de material específico preparado por los profesores.

El material será abonado por el alumno junto a la matrícula del curso.

### 4.1.2 Material editado y de venta al público en librerías y Librerías virtuales

#### Envejecimiento saludable. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales

**Autores** Ballesteros Jiménez, Soledad

**Editorial** UNED-Universitas

**Edición** 2007

**Precio aproximado** 26.25€

**ISBN** 9788479911959

Puede adquirir dichos materiales a través de la [Librería Virtual de la UNED](#).

### 4.2 Material optativo, de consulta y bibliografía

#### 4.2.1 Otros Materiales

El alumno utilizará un material didáctico ya reseñado en el apartado "Material disponible en la plataforma virtual", un material obligatorio que deberá adquirir por su cuenta y un material impreso que se entregará al comienzo del curso a los alumnos que asistan a la primera reunión presencial, o le será enviado por correo a los alumnos que no puedan asistir a dicha sesión.

## 5. Atención al estudiante

Horario de tutorías telefónicas: miércoles lectivos de 12 a 14 h.

Soledad Ballesteros Jiménez (Directora)

Departamento de Psicología Básica II

Facultad de Psicología (UNED)

Juan del Rosal, 10

28040 Madrid

Teléfono: 91 3986227

Fax: 91 3987958

Email: mballesteros@psi.uned.es

Julia Mayas (Coordinadora)

Departamento de Psicología Básica II

Facultad de Psicología (UNED)

Juan del Rosal, 10

28040 Madrid

Teléfono: 91 3989685

Fax: 91 3987958

Email: jmayas@psi.uned.es

Se celebrarán dos reuniones presenciales (en Enero y Abril) y videoconferencias a lo largo del curso.

## 6. Criterios de evaluación y calificación

Los criterios de evaluación tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

La realización de los trabajos teóricos y prácticos realizados a lo largo del curso sobre los contenidos del programa (60%).

El proceso de aprendizaje continuo y la participación en los foros del programa (10%).

Asistencia a las dos sesiones presenciales (10%).

La adquisición de los contenidos del programa que el estudiante mostrará mediante la realización de un trabajo práctico en el que demuestre los aprendizajes realizados (20%).

La superación del curso dará derecho a la obtención del Diploma de Especialización en la materia correspondiente, como título propio de la UNED.

## 7. Duración y dedicación

Del 15 de enero al 15 de septiembre de 2015.

## 8. Equipo docente

### Director/a

Director - UNED

*BALLESTEROS JIMENEZ, M SOLEDAD*

### Colaboradores UNED

Colaborador - UNED

*JIMENEZ SANCHEZ, MARIA PILAR*

Colaborador - UNED

*MAYAS ARELLANO, JULIA*

Colaborador - UNED

*REALES AVILES, JOSE MANUEL*

### Colaboradores externos

Colaborador - Externo

*MONTEJO CARRASCO, PEDRO*

Colaborador - Externo

*MONTENEGRO GARCÍA, MERCEDES*

## 9. Precio del curso

Precio de matrícula: 1.400,00 €.

Precio del material: 124,00 €.

## 10. Descuentos

### 10.1 Ayudas al estudio y descuentos

Se puede encontrar información general sobre ayudas al estudio y descuentos en [este enlace](#).

Debe hacer la solicitud de matrícula marcando la opción correspondiente, y posteriormente enviar la documentación al correo: [descuentos@fundacion.uned.es](mailto:descuentos@fundacion.uned.es).

## 11. Matriculación

Del 7 de septiembre de 2015 al 13 de enero de 2016.

Teléfonos: 91 3867275 /1592

Fax: 913867279

<http://www.fundacion.uned.es/>

## 12. Responsable administrativo

Negociado de Área de la Salud.