

UNIVERSIDAD DE MAYORES - PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA

CURSO 2017/18 - 2º CUATRIMESTRE

CAMPUS DE MÓSTOLES (SE IMPARTEN EN EL CAMPUS DE ALCORCÓN)

LUNES – COACH EMOCIONAL: CONSTRUCCIÓN POSITIVA DE LA TRAYECTORIA VITAL

PROFESORAS: DÑA. MARGARITA I. CIGARÁN MÉNDEZ Y DÑA. ADRIANA MORÓN VERDASCO

Sesión 1. Ampliando foco	Introducción al coach y a la psicología positiva. Sesión que nos permitirá entender y vivir en primera persona cómo funciona la percepción de la realidad y cómo basamos nuestras conclusiones y creencias en ellas.
Sesión 2. Adiós a los imposibles	Lo único imposible es aquello que no se intenta. Se trabajará la posibilidad de desear y el autoconocimiento de su situación personal y su proyección hacia el futuro.
Sesión 3. ¿A qué damos importancia?	Nuestra forma de hablar al resto y a nosotros media nuestra forma de comportarnos y comprender el mundo. Descubriremos cuál es nuestro estilo.
Sesión 4. Los gestos positivos y “el aquí y el ahora”	Trabajo sobre la alegría, la felicidad y los beneficios de convertir en hábito. Ejercicios relacionados con la positividad y el reconocimiento del momento presente.
Sesión 5. Cambiar cambiando	Muy a menudo pensamos siempre de la misma manera y no nos planteamos cambiar. O valorar formas alternativas. Es momento de empezar el cambio.
Sesión 6. ¡Hasta pronto miedos! Miramos y aceptamos	Cuando nos enfrentamos a ciertas situaciones, el miedo puede acompañarnos, pero nunca bloquearnos. Estrategias para que nos acompañe, pero nunca paralice.
Sesión 7. Ahogados	Estar ahogados significa estar viviendo situaciones en las que no te encuentras cómodo y necesitas salir. ¡¡¡¡A nadar!!!!

Sesión 8. La salud y la acción	Tener una buena salud depende de la armonía que se consiga tener dentro de uno mismo y con el mundo exterior.
Sesión 9. El viaje de la vida	Construcción de la trayectoria vital de cada uno de los participantes. Aceptación y valoración positiva del recorrido personal.
Sesión 10. Cambia tú	Se tú el cambio que quieres ver en el mundo. Las creencias y las percepciones crean la realidad. El cambio está en ti.
Sesión 11. Mi árbol de fortalezas	Aproximación al modelo de las fortalezas humanas. Construcción del árbol individual de fortalezas individuales.
Sesión 12. ¡Manos a la obra, familia!	Delegar y compartir responsabilidades es un gesto que es difícil de realizar. La importancia de trabajar en equipo y dejarse cuidar.
Sesión 13. Risoterapia	Reír, reír, reír.... No podremos dejar de reír y sonreír. Veremos sus efectos positivos.
Sesión 14. Mensajes +	Lectura, visualización, debate y construcción de mensajes positivos para el día a día.
Sesión 15. Diario de trabajo	Recopilación de todas las áreas trabajadas en el curso así como la elaboración de un diario de trabajo.

MARTES – APLICACIONES DE LA CIENCIA EN LA MEJORA DE NUESTRA VIDA

PROFESOR: D. JULIO RAMIRO BARGUEÑO

TEMARIO:

INTRODUCCIÓN

SOBRE LAS TELECOMUNICACIONES

1. Ondas Electromagnéticas como WiFi, Bluetooth, Zigbee, Wimax, y de telefonía móvil: 3G, 4G...
2. Medimos las radiaciones de nuestros teléfonos móviles... y de nuestros hornos microondas... y de nuestros routers WiFi...
3. Aprendiendo a comprar bombillas para casa. LEDs, de bajo consumo, fluorescentes, “las antiguas” ...

SOBRE LA ENERGÍA

4. Energías Renovables ¿en nuestra casa? : Solar Fotovoltaica, Solar térmica, Eólica, biomasa
5. Energía Nuclear. ¿Desentrañando Típicos tópicos?
6. Calificación energética de tu vivienda. Una norma hoy en día.
7. Los nuevos Edificios... ¿Inteligentes? Y Las nuevas ciudades... ¿Smart Cities?

SOBRE LA NUEVA CIENCIA

8. Física Cuántica, lo justo para entenderla.
9. Nanotecnología. El mundo de lo muy muy pequeño.
10. Inteligencia artificial ¿una realidad?
11. Esta Ciencia actual aplicada a nuestra Salud. Enfermedades, Terapias, diagnósticos...

VISITAS A CENTROS DE INVESTIGACIÓN

12. Consejo de Seguridad Nuclear (CSN). ¿Quién controla la energía nuclear en España?
13. CIEMAT (Centro de investigación nacional sobre energías...)
14. CAT-IMDEA Energía. Investigación en la Universidad Rey Juan Carlos

MIÉRCOLES – LA HISTORIA A TRAVÉS DEL ARTE Y LA MÚSICA (II)

PROFESORA: DÑA. ESTHER ANDREU MEDIERO

1. **EL BARROCO ALEMÁN.** Historia y Arte del Sacro Imperio Germánico.
2. **EL BARROCO ALEMÁN.** La influencia italiana y la Reforma religiosa. Música de Bach.
3. **EL ROCOCÓ o BARROCO FINAL.** El Despotismo Ilustrado. El pensamiento de la Enciclopedia.
4. **EL BARROCO FINAL.** La ópera seria y la ópera cómica. PERGOLESI, CIMAROSA, GLUCK, HAYDN y MOZART.
5. **LOS NACIONALISMOS Y LAS REVOLUCIONES.** La Revolución Francesa, el Bonapartismo. Pintura y escultura francesa.
6. **EL NEOCLASICISMO COMO RESPUESTA.** El piano y la música sinfónica BEETHOVEN.
7. **ESPAÑA CON CARLOS III Y CARLOS IV.** GOYA.
8. **LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL.** Pintura, escultura y arquitectura inglesas.
9. **EL ROMANTICISMO.** LA VUELTA AL LIED: El piano y la música WEBER, SCHUBERT, MENDELSSOHN Y SCHUMANN.
10. **LA NUEVA ÓPERA.** WAGNER.
11. **LISZT Y CHOPIN.**
12. **LA PINTURA ROMÁNTICA.** La burguesía y el nacimiento de la crítica en el Arte. LOS PRERRAFaelistas.
13. **LA ÓPERA ITALIANA.** VERDI Y PUCCINI.
14. **EL IMPERIO RUSO.** Las músicas eslavas.
15. **ACTIVIDAD.**

JUEVES – BIOTECNOLOGÍA: APLICACIONES EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA Y EN LA SALUD

PROFESORES: D. ANTONIO COLOMA JEREZ Y D. MANUEL ROS PÉREZ

Este seminario pretende dar una idea de las aplicaciones de la microbiología, biología molecular y celular y la genética en procesos tecnológicos orientados a aspectos relacionados con la alimentación y la salud. Básicamente, se hará un repaso a diversos procesos biotecnológicos como se indica en el programa. Aunque desde hace siglos el hombre ha venido utilizando procesos biotecnológicos como el fabricar pan, vino o cerveza, parece que hoy en día la biotecnología aparece como una de las soluciones a diversos problemas de mundo actual. A lo largo del curso se plantearán visitas a alguna industria relacionada (cervecera / bodega) y se harán unas catas de vinos.

Tema 1.- Reseña histórica de la Biotecnología.

Tema 2.- Fermentaciones. Tipos y aplicaciones industriales.

Tema 3.- Panificación. El trigo, la harina y los procesos de panificación.

Tema 4.- Elaboración de cerveza y derivados. Materias primas, malteado, elaboración de cervezas; tipos y productos derivados.

Tema 5.- Elaboración de vinos y derivados Desde el cultivo de la vid hasta la elaboración de derivados vínicos (licores, etc.), pasando por los distintos tipos de vinos (blancos, tintos, rosados, claretes, espumosos) y denominaciones de origen (Jerez, Oporto, Madeira, etc.).

Tema 6.- Elaboración de productos lácteos. Materias primas (leche), procesamientos de la leche. Elaboración de quesos, yogures Kéfir y otros derivados.

Tema 7.- Enzimas y sus aplicaciones alimentarias, médicas y biotecnológicas. Concepto y función de los enzimas en la naturaleza. Aplicaciones de los enzimas en la industria.

Tema 8.- Alimentos funcionales. Definición. Prebióticos, Probióticos. Suplementos alimenticios. Farmacología ligada a la nutrición.

Tema 9.- Desarrollo y Aplicaciones de la Ingeniería Genética. Introducción a la tecnología del DNA recombinante y sus posibles aplicaciones.

Tema 10.- Biotecnología del medio ambiente. Depuración de aguas. Biodegradación.