

**TABLA 1. DOMINIOS, TEMAS, CONTENIDOS, Y EVALUACIÓN Y PRACTICA DE VIVIR CON VITALIDAD-OCW**

Vivir con Vitalidad-OCW			
DOMINIOS	TEMAS (No) Y PROF.	CONTENIDOS	Evaluación y Práctica
INTRODUCCION	<b>Envejecer bien (2)</b>  Prof. R. Fdez.-Ballesteros U. Autónoma de Madrid	✓ Introducción general al Curso. ✓ El desarrollo humano de basa en el aprendizaje a lo largo de la vida. ✓ ¡O lo usa o se pierde! ✓ Qué significa envejecimiento active, saludable, productiva: Cuatro dominios. ✓ Mecanismos para envejecer bien: Selección Optimización y Compensación (SOC) ✓ Amenazas para envejecer bien: los estereotipos y los auto-estereotipos	Sus imagenes sobre envejecimiento ✓ Mecanismos para envejecer bien. ✓ Nivel de actividad física. ✓ Sus relaciones sociales
SALUD: CUIDE SU CUERPO	<b>Me cuido y disfruto (2)</b>  Prof. E. Gª Huete U. Camilo José Cela	✓ Importancia de los estilos de vida. ✓ El concepto de salud ✓ Como aprender nuevos hábitos. ✓ El modelo PRECEDE. ✓ Falsas concepciones respecto a la salud. ✓ Crisis a lo largo del ciclo de la vida. ✓ Factores de riesgo ✓ Como mejorar la propia estima.	✓ Evaluar lo que va bien y lo que ha de ser mejorado.  ✓ Nuestros objetivos conductuales: - A corto plazo - A largo plazo
	<b>Salud y Nutrición (1)</b> Prof. Miglaccio U. La Sapienza (Roma)	✓ Nutrición es uno de los aspectos determinantes para la salud y el buen envejecimiento. ✓ Alimentación como energía. Pirámide alimentaria. ✓ Cómo lograr un cuerpo saludable ✓ Cambios en la dieta a través del ciclo de la vida. ✓ Cómo cocinar recetas saludables	✓ Evaluación sobre alimentación ✓ Cómo calcular el Índice de Masa Corporal (IMC) ✓ Evaluando su nivel nutricional. ✓ Realice su Plan de cambio.
	<b>Ejercicio físico: el mejor remedio (4)</b>  Prof. R. Ortiz	✓ Ejercicio físico regular y la actividad como medios para envejecer bien física y mentalmente. ✓ Beneficios del ejercicio físico a niveles fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales.	✓ ¿En que medida realiza ejercicio físico? ✓ ¿Que hace, qué necesita? ✓ Seleccionar la actividad y ejercicio

	Ayuntamiento SS Reyes	✓Ejercicio aerobico, de fuerza, flexibilidad y equilibrio.	físico que debe incorporar en su vida diaria. ✓ Realice su Plan de cambio.
<b>CUIDE SU MENTE</b>	<b>Mejore su memoria (3)</b> Prof. J.M. Ruiz-Vargas U. Autónoma de Madrid	✓Falsas concepciones en torno a la memoria y la edad. ✓Que es la memoria, cómo está organizada y cómo trabaja? ✓Los efectos de la edad en la memoria. ✓ Problemas en la memory. ✓Como mejorar la memoria a través de nuevas estrategias para recordar.	Evalúe su memoria. Auto-registro de la actividad cognitiva. Entrenamiento en estrategias de memoria. Entrenamiento de la memoria.
<b>AFECTO Y CONTROL</b>	<b>Actividades agradables y bienestar. (2)</b> Prof. R. Fdez.-Ballesteros U. Autónoma de Madrid	✓Depresión y tristeza y declive de actividad. ✓La actividad como una fuente de vida: o lo usas o lo pierdes. Tipos de actividad y bienestar.	✓ Evalúe su nivel de actividad. ✓ Actividades agradables: analice sus recursos y limitaciones. Plan de actividad.
	<b>Manejo del estrés y la ansiedad (2)</b> Prof. E. Gª Huete U. Camilo José Cela	✓¿Qué es el estrés y la ansiedad? ✓El manejo del estrés. ✓Estrategias activas y pasivas ✓Manejo del estrés a lo largo del ciclo vital	✓ Aprenda auto-instrucciones y estrategias cognitivas, emocionales. ✓ Cómo y en que circunstancias aplicar estrategias de manejo del estrés y la ansiedad.
	<b>Auto-eficacia (2)</b> Prof. R. Fdez.-Ballesteros U. Autónoma de Madrid	✓Auto-eficacia como expresión de control ✓Las creencias de un envejecer bien como predictor del envejecimiento óptimo. ✓Auto-percepción del propio envejecimiento.	✓ Vd. Como modelo de envejecer bien. ✓ Otros como modelos, ✓ La imágen del éxito. ✓ Resolviendo situaciones difíciles a lo largo de la vida y en la vejez..