

25-26

# GUÍA DE ESTUDIO PÚBLICA



## ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

CÓDIGO 23308151

UNED

25-26

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
CÓDIGO 23308151

# ÍNDICE

PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN  
REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA ASIGNATURA  
EQUIPO DOCENTE  
HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE  
COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE  
RESULTADOS DE APRENDIZAJE  
CONTENIDOS  
METODOLOGÍA  
SISTEMA DE EVALUACIÓN  
BIBLIOGRAFÍA BÁSICA  
BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA  
RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA  
IGUALDAD DE GÉNERO

Nombre de la asignatura	ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE
Código	23308151
Curso académico	2025/2026
Título en que se imparte	MÁSTER UNIVERSITARIO EN INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN CONTEXTOS SOCIALES
Tipo	CONTENIDOS
Nº ETCS	5
Horas	125
Periodo	SEMESTRE 1
Idiomas en que se imparte	CASTELLANO

## PRESENTACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

En el ámbito del Máster de Intervención socioeducativa en contextos sociales, la asignatura ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE de la materia del itinerario Calidad de vida en personas adultas y mayores aborda una temática de gran interés y actualidad, expone los contenidos básicos de formación para un educador que trabaje en los distintos *espacios para mayores*. Estudia aspectos teóricos y ofrece orientaciones precisas, de carácter prescriptivo, para el desempeño de las competencias profesionales.

Esta asignatura tiene asignados una carga lectiva total de 5 ETCS, equivalente a 125 horas de trabajo efectivo del estudiante. En este tiempo se incluye la lectura y preparación de los temas, la realización de las actividades obligatorias de la asignatura y todas aquellas otras tareas encaminadas a la consecución de los objetivos y las competencias planteadas para la misma.

El objetivo de esta asignatura reside en la adquisición de conocimientos y competencias teórico-prácticas para un envejecimiento activo saludable en el ámbito de la Calidad de vida en personas adultas y mayores.

El Programa está diseñado de acuerdo con las competencias establecidas en el marco general de este Máster, así como las propias de la asignatura, que el estudiante ha de adquirir a lo largo de su proceso formativo.

Los 5 créditos que corresponden a la asignatura se orientan al logro de unos objetivos generales de formación en torno a una serie de temas, como son:

1. Prevención de la salud en personas mayores
2. Síndromes geriátricos
3. La salud en las personas mayores. Nutrición
4. Higiene en las personas mayores
5. Estilos de vida y medidas preventivas

Como orientación general, se considera que el estudiante debe mantener un estudio regular, sistemático y comprensivo que le facilita la aplicación de los contenidos a las situaciones en las que los conocimientos deberán ser objeto de aplicación a la práctica.

El estudio de la calidad de vida desde el punto de vista del envejecimiento activo y saludable para el bienestar de las personas mayores se ha convertido en un tema prioritario en la Organización Mundial de la Salud, y que también se recoge en la Estrategia de Europa 2020.

El cambio de estilo de vida y los hábitos saludables son fundamentales para ralentizar el proceso de envejecimiento y mejorar la salud de las personas.

El aumento de la esperanza de vida y las nuevas exigencias de la sociedad hacen que la calidad de vida se haya convertido en una de las principales aspiraciones hacia el bienestar y la felicidad a la que todos debemos tender, de lo que se deriva la demanda de la formación de profesionales para actuar en el campo socio-educativo y cultural.

La calidad de vida es un concepto amplio y complejo que Incluye la satisfacción de una serie de necesidades encaminadas hacia un orden de convivencia y estado de salud óptimo y hacia una formación mínima que permita a las personas adultas y mayores realizarse como seres autónomos e independientes.

En la actualidad, hablar de calidad de vida es hablar de calidad en todas sus dimensiones. Es una cuestión importante independientemente de la edad, pero en las personas adultas y mayores se producen una serie de circunstancias que la hacen prioritaria y que son, entre otras, el aumento de las situaciones de dependencia, en general, y el incremento de las enfermedades crónicas en particular, por ello uno de los ejes prioritarios en las políticas gerontológicas actuales es el envejecimiento activo.

## REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES PARA CURSAR ESTA ASIGNATURA

Para el estudio de la asignatura es imprescindible que el estudiante tenga la madurez y las destrezas intelectuales necesarias para abordar estudios de postgrado, así como el dominio de las habilidades básicas para incorporarse a la metodología del aprendizaje a distancia y disponer de acceso a las herramientas digitales e internet como usuario.

## EQUIPO DOCENTE

Nombre y Apellidos  
Correo Electrónico  
Teléfono  
Facultad  
Departamento

MARIA DEL CARMEN ORTEGA NAVAS (Coordinador de asignatura)  
cortega@edu.uned.es  
91398-8873  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
TEORÍA DE LA EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA SOCIAL

## HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE

El equipo docente orientará a los estudiantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Su atención se prestará tanto en el curso virtual, foros, como por correo electrónico y por teléfono, en el horario establecido.

### HORARIO DE ATENCIÓN AL ESTUDIANTE

**M<sup>a</sup> Carmen Ortega Navas**

Miércoles de 10 a 14 h. Despacho 2.71 Tel.:91 398 8873  
cortega@edu.uned.es

Dirección postal

UNED. Facultad de Educación. Departamento de Teoría de la Educación y Pedagogía Social.  
C/ Juan del Rosal nº 14 28040 Madrid

## COMPETENCIAS QUE ADQUIERE EL ESTUDIANTE

### COMPETENCIAS BÁSICAS

CB6 - Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación

CB7 - Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio

CB8 - Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios

CB9 - Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades

CB10 - Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

### COMPETENCIAS GENERALES

CG01 - Poseer y comprender conocimientos que amplíen y mejoren los adquiridos en el primer ciclo, lo que les aporta una base o posibilidad para ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.

CG02 - Aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos, dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares), relacionados con la intervención educativa en contextos sociales.

CG03 - Ser capaz de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios

CG04 - Saber comunicar conclusiones -y los conocimientos y razones últimas que las sustentan- a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.

CG05 - Responder en sus actuaciones, en este ámbito de intervención e investigación educativa, a los principios derivados de: los derechos fundamentales y de igualdad entre hombres y mujeres; los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad; y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos.

CG06 - Poseer las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.

CG07 - Ser capaz de elaborar e interpretar informes técnicos y de investigación, sobre acciones, procesos y resultados de evaluación en intervención socioeducativa.

CG08 - Ser capaz de generar un clima de colaboración, confianza y transformación de las comunidades educativas, teniendo en cuenta la importancia de la interacción de éstas con su entorno y de la configuración de culturas innovadoras desde procesos sistémicos.

CG09 - Ser capaz de aplicar de forma creativa las técnicas y procedimientos metodológicos necesarios para la solución de los problemas pedagógicos actuales en relación a la intervención socioeducativa

### **COMPETENCIAS ESPECÍFICAS**

CE05 - Adquirir y poner en práctica las habilidades y destrezas necesarias para una intervención socioeducativa de calidad.

CE06 - Ser capaz de elaborar e interpretar informes técnicos, de investigación y evaluación en el ámbito de la intervención socioeducativa.

CE07 - Saber aplicar los conocimientos adquiridos a la resolución de problemas y de conflictos en diferentes entornos y con distintos actores, dentro de contextos interprofesionales

## **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

Finalizado su proceso formativo el alumno ha de ser capaz de:

- Analizar la realidad desde una comprensión sistémica y holística de la problemática social y cultural, integrando los diferentes conocimientos, metodologías y enfoques aplicables, específicamente, a la Calidad de Vida en Personas Adultas y Mayores.
- Diseñar, desarrollar y evaluar procesos de investigación o de intervención socioeducativa que amplíe el cuerpo teórico-práctico de la materia y que pueda suponer su divulgación referenciada.
- Comunicar los resultados de su trabajo de investigación o de intervención con rigor, de forma clara y precisa, a los diferentes sectores sociales implicados en este ámbito.
- Responder en sus actuaciones, en este ámbito de intervención e investigación educativa, a los principios derivados de los derechos humanos, con especial atención a los referidos a la Calidad de Vida de las Personas Adultas y Mayores.
- Adquirir las habilidades personales que propician la interacción y colaboración en red en Calidad de Vida en Personas Adultas y Mayores.

## CONTENIDOS

Tema 1 Prevención de la salud en las personas mayores

Tema 2 Síndromes geriátricos

Tema 3 La salud en las personas mayores. Nutrición

Tema 4 Higiene en las personas mayores

Tema 5 Estilos de vida y medidas preventivas

## METODOLOGÍA

La metodología en esta asignatura utiliza los procedimientos propios de la enseñanza a distancia: estudio autónomo por parte del alumno e interacción con el Equipo Docente en entornos no presenciales. Se sugiere que el estudiante vaya conjugando armónicamente el estudio con la realización de actividades, lo que contribuirá a fijar mejor los contenidos objeto de estudio. Se recomienda, así mismo, que actualice aquellos conocimientos adquiridos con anterioridad, que guarden relación con la asignatura. Esto le ayudará a situar los contenidos nuevos y engarzarlos con los adquiridos previamente.

Entre las tareas que el alumno deberá realizar durante el proceso formativo de la asignatura se señalan las siguientes:

1. Lectura detallada de la Guía Didáctica.
2. Planificación del trabajo (cronograma personal).
3. Estudio del texto básico.
4. Realización de las actividades en el curso virtual.
5. Consultas al Equipo Docente.

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### TIPO DE PRUEBA PRESENCIAL

Tipo de examen

No hay prueba presencial

**CARACTERÍSTICAS DE LA PRUEBA PRESENCIAL Y/O LOS TRABAJOS**

Requiere Presencialidad No

Descripción

**Lectura de los puntos elaborados específicamente para esta asignatura y realización de una PEC por cada uno de ellos.**

**Participación en el foro de la asignatura.**

**Realización de un trabajo final sobre alguno de los contenidos de la asignatura.**

Criterios de evaluación

**La evaluación tendrá un carácter cualitativo y continuo a través de las actividades en la red. Ambas actividades son OBLIGATORIAS.**

**Para superar satisfactoriamente la asignatura deberá entregar las dos tareas en las fechas indicadas. No se admitirán trabajos pasadas dichas fechas.**

**Se valorará la adquisición de aprendizajes de contenidos, las destrezas para la adquisición de los conocimientos y las habilidades de comunicación.**

**A la actividad 1 (PEC) le corresponde un 40% de la calificación final de la asignatura y a la actividad 2 (trabajo final) le corresponde una puntuación del 60% con respecto al total de la calificación.**

Ponderación de la prueba presencial y/o los trabajos en la nota final 100%

Fecha aproximada de entrega

Actividad 1: 19/12/2025. Actividad 2: 06/02/2026. Convocatoria extraordinaria: Actividades 1 y 2: 04/09/2026.

Comentarios y observaciones

**PRUEBAS DE EVALUACIÓN CONTINUA (PEC)**

¿Hay PEC? Si, PEC no presencial

Descripción

Realización de un mapa conceptual de cada uno de los puntos elaborados en el capítulo del tema acompañados de una reflexión crítica y personal sobre cada uno de los temas ( 5 en total).

Criterios de evaluación

**Generales:**

- \* La estructura en la presentación.
- \* La adecuación del contenido al punto de referencia.
- \* La redacción utilizando un lenguaje académico, deberá ser: clara, precisa y correcta.
- \* La puntualidad en la entrega.

**Específicos:**

- \* La elaboración de los mapas conceptuales teniendo en cuenta la precisión, claridad y creatividad.
- \* La aportación personal y crítica.

Ponderación de la PEC en la nota final	40%
Fecha aproximada de entrega	Convocatoria ordinaria: 19/12/2025. Convocatoria extraordinaria: 04/09/2026.
Comentarios y observaciones	

**Se aconseja que:**

Tras la lectura de la bibliografía básica de la asignatura, es cuando se elaborará un mapa conceptual por cada tema.

Los mapas conceptuales podrán ser entregados en formato digital o por escrito (escaneados en el espacio que se habilitará la plataforma del curso virtual del curso).

**OTRAS ACTIVIDADES EVALUABLES**

¿Hay otra/s actividad/es evaluable/s? Si, no presencial

**Descripción**

Realización de un trabajo sobre: Saber envejecer y la prevención de la dependencia desde alguno de los contenidos de la asignatura.

**Criterios de evaluación****Generales:**

- \* La estructura en la presentación.
- \* La adecuación del contenido.
- \* Relación con los contenidos del curso.
- \* Puntualidad en la entrega

**Específicos:**

- \* Riqueza y profundidad del análisis efectuado.
- \* Valoración crítica y aportación personal.

Ponderación en la nota final	60%
Fecha aproximada de entrega	Convocatoria ordinaria: 06/02/2026. Convocatoria extraordinaria: 04/09/2026.

Comentarios y observaciones

### ¿CÓMO SE OBTIENE LA NOTA FINAL?

**La nota final se obtiene de la suma final de la actividad 1: PEC (por cada uno de los puntos del capítulo de la bibliografía básica de la asignatura) que representa el 40% de la calificación final y el 60% de la calificación de la actividad 2 (Trabajo).**

**NOTA: Para la superación satisfactoria de la asignatura será necesario a su vez la superación satisfactoria de cada una de las actividades.**

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

ISBN(13): 9788436276978

Título: CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS ADULTAS Y MAYORES. INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN CONTEXTOS SOCIALES

Autor/es: Ángel De Juanas-Oliva; Ortega Navas, M<sup>a</sup> C

Editorial: UNED

Los textos básicos de la asignatura se presentan en el capítulo: "Envejecimiento activo y saludable: Desafíos, estilos de vida y medidas preventivas", del libro. De-Juanas, A. y Ortega Navas, M<sup>a</sup>.C. (coords.) (2021). *Calidad de vida en personas adultas y mayores. Intervención educativa en contextos sociales*. Madrid.

Este material está elaborado por M<sup>a</sup> Rosario Limón Mendizábal y M<sup>a</sup> del Carmen Ortega Navas

## BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

ISBN(13): 9788427713741

Título: GRUPOS DE DEBATE PARA MAYORES. GUÍA PRÁCTICA PARA ANIMADORES 1<sup>a</sup> edición

Autor/es: Limón Mendizábal, M<sup>a</sup> Rosario; Crespo Carbonero, Juan Antonio

Editorial: NARCEA, S.A. DE EDICIONES

ISBN(13): 9788436275773

Título: EDUCACIÓN DE PERSONAS ADULTAS Y MAYORES

Autor/es: De-Juanas, Á (Coords.); Rodríguez-Bravo, A.E

Editorial: Editorial UNED

ISBN(13): 9788497007238

Título: EL ARTE DE ENVEJECER CON HUMOR

Autor/es: Fernández Solís, Jesús Damián Y Limón Mendizábal, M<sup>a</sup> Rosario

Editorial: ALJIBE

ISBN(13): 9788498353082

Título: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS CON PERSONAS MAYORES. GUÍA DE BUENA PRÁCTICAS

Autor/es: Bermejo García, Lourdes

Editorial: Médica Panamericana

ISBN(13): 9788499690087

Título: EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Autor/es: Perea Quesada, Rogelia

Editorial: Díaz de Santos

Otra Bibliografía complementaria:

- Limón Mendizabal, M<sup>a</sup>R. y Berzosa Zaballos,G.( 2022). El envejecimiento activo en la pedagogía social del siglo XXI . En J.L. Fuentes ( Editor), *Nuevos retos para la educación social: Hacia un dialogo entre Universidad y Sociedad*, pp.149.164. Dykinson.
- Limón Mendizabal, M<sup>a</sup>.R. y Chalfoun Blanco, M<sup>a</sup>. E (2022). La relevancia de la intervención educativa en el desarrollo de la salud emocional en adultos mayores: claves en la prevención de la depresión. En V. Martínez-Otero y J. Martín (Dir.). *Depresión, Suicidio y Eutanasia*, 179-199. Universidad Antonio de Nebrija.
- Limón Mendizabal, M<sup>a</sup> R., De-Juanas Oliva, Á. y Rodríguez-Bravo, A. E. (2021). Educación social de personas adultas y mayores: desafíos ante la covid-19. *Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 78, p. 129-149. ISSN 2339-6954.
- Limón Mendizabal, M<sup>a</sup>.R. y Chalfoun Blanco, M<sup>a</sup>. E. (2020).La influencia del factor cultural en la violencia hacia los mayores en el ámbito familiar: Una reflexión desde la educación, En J. Martínez Ramírez y V. Martinez-Otero (dir). *La violencia en la familia*. Dykinson.pp.153-170.
- Cuenca ,M.( 2018 ). *Ocio valioso para un envejecimiento activo.. CCS*.
- Revista Aula Abierta (2018). Número Monográfico: Avances y retos en envejecimiento activo: Un enfoque multidisciplinar, vol 47, número 1. Universidad de Oviedo.
- Consejo Estatal de las Personas Mayores (2017). Estrategia Nacional de personas mayores para un Envejecimiento Activo y para su buen trato en el período 2018–2021. Madrid.

## RECURSOS DE APOYO Y WEBGRAFÍA

El equipo docente desempeña y se responsabiliza de las funciones académicas propias de la asignatura. Son los responsables del diseño, seguimiento y evaluación en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La plataforma Ágora, que aloja el curso virtual donde los estudiantes pueden interactuar con el equipo docente y entre sí, al ser una herramienta que desempeña un papel relevante

como medio de comunicación. Permite conocer las orientaciones que se les irán proporcionando para seguir su estudio a lo largo del semestre. Con su adecuada utilización se posibilita, así mismo, que el proceso de aprendizaje sea más efectivo y flexible.

## **IGUALDAD DE GÉNERO**

En coherencia con el valor asumido de la igualdad de género, todas las denominaciones que en esta Guía hacen referencia a órganos de gobierno unipersonales, de representación, o miembros de la comunidad universitaria y se efectúan en género masculino, cuando no se hayan sustituido por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino o masculino, según el sexo del titular que los desempeñe.