

# BIENESTAR EN MAYORES DE 60

*PROGRAMA DEL CURSO*

INECO|U

# ACERCA DEL CURSO

En este curso aprenderás estrategias efectivas para lograr el bienestar en adultos mayores de 60.

Durante mucho tiempo la educación fue pensada como una actividad enfocada sólo para las etapas tempranas de la vida. Actualmente, los avances en el campo de la salud y las mejoras en el estilo de vida de la población, llevaron a un crecimiento sustancial de la esperanza de vida. Con estos cambios, fueron surgiendo nuevas demandas de conocimiento en personas mayores de 60 años quienes, lejos de pensar en un retiro, comienzan una nueva etapa altamente desafiante y llena de metas.

Este curso permite introducirse en los estudios científicos más recientes sobre el bienestar en etapas avanzadas de la vida y, de la mano de la evidencia científica, aprender técnicas y recursos para tener una mente y vida saludable.

# INFORMACIÓN GENERAL



**Modalidad:**

Virtual sincrónica



**Duración:**

6 semanas

➤ **A quién va dirigido**

Personas mayores de 60, familiares, cuidadores y a personas interesadas en aprender sobre el bienestar y calidad de vida en adultos mayores

➤ **Conocimientos previos**

No se requiere ningún tipo de conocimiento previo

➤ **Certificado**

Se entregará certificado de aprobación del curso emitidos por la institución, con la firma de el/la Director/a del curso y del Director de la institución, Facundo Manes

➤ **Plataforma**

Campus virtual para el acceso a clases sincrónicas y grabadas; con actividades, ejercicios y bibliografía complementaria

# PLAN DE ESTUDIO

## INTRODUCCIÓN

- Bienestar psicológico
- Proyecto de vida
- Psicología positiva
- Calidad de vida

## ATENCIÓN PLENA Y MINDFULNESS

- Compasión y autocompasión
- Atención plena en la respiración
- Yoga, Mindfulness y meditación

## BIENESTAR COMO META

- Bienestar psicológico: 3 niveles, Modelo de Carol Ryff y Modelo de Martin Seligman
- Bienestar psicológico vs. Felicidad
- Mitos y realidades del bienestar psicológico
- Estereotipos sobre el envejecimiento

# PLAN DE ESTUDIO

## **CEREBRO SALUDABLE DE LA TERCERA EDAD**

- Cerebro en mayores de 60 y reserva cognitiva
- Factores de riesgo y enfermedades
- Bienestar y satisfacción

## **BENEFICIOS DE UN BUEN DESCANSO**

- Sueño saludable
- Autocuidado del sueño
- Insomnio

## **TRASCENDENCIA Y ESPIRITUALIDAD**

- Inteligencia espiritual
- Trascendencia
- Religión y religiosidad

INECO|U

