

OBJETIVO GENERAL:

El autoconocimiento como medio para descubrir el sentido de su vida y vivir en plenitud, integrando cada elemento de su persona (aspecto físico, mental, emocional, espiritual, dentro del contexto social en que vivimos).

CONTENIDO:

I. ¿QUÉ SIGNIFICA VIVIR EN PLENITUD?

- 1.1. ¿Cómo se logra?
- 1.2. ¿Quién soy yo?
- 1.3. Definición de persona.

II. ¿QUÉ ES LA VEJEZ?

- 2.1. Definiciones, vejez para los niños, los jóvenes, otras acepciones de la vejez.
- 2.2. Especialistas de la vejez.
 - 2.2.1. Geriatra.
 - 2.2.2. Gerontólogo.
- 2.3. Aspectos generales de la vejez.

III. LOS ADULTOS MAYORES Y EL ASPECTO FÍSICO

- 2.1. Cuerpo cambiante.
- 2.2. Enfermedades frecuentes en la vejez.
- 2.3. Plan del cuidado integral en el domicilio.
- 2.4. Cultura de prevención.
- 2.5. Los adultos mayores y la imagen corporal.

IV. LOS ADULTOS MAYORES Y EL ASPECTO MENTAL

- 3.1. ¿Qué pienso de mí?
- 3.2. Las Creencias.
- 3.3. El aprendizaje durante toda la vida.
- 3.4. La actitud de vida.

V. LOS ADULTOS MAYORES Y EL ASPECTO EMOCIONAL

- 4.1. ¿Qué son y para qué sirven las emociones?
- 4.2. Las emociones primarias, manifestación y gestión.
- 4.3. Las emociones y las enfermedades.

VI. LOS ADULTOS MAYORES Y EL ASPECTO ESPIRITUAL

- 5.1. ¿Qué es, qué abarca?
- 5.2. ¿Cómo se integra?
- 5.3. Preparándonos para el final.
 - a. Procesos tanatológicos.
 - b. La enfermedad, crónica, degenerativa y terminal.
 - c. Cuidados paliativos.
 - d. La muerte.

VII. LOS ADULTOS MAYORES Y EL ASPECTO SOCIO POLÍTICO Y ECONÓMICO

- 6.1. Aspectos generales de la sociedad actual.
- 6.2. Post Modernidad o Nueva Era.
- 6.3. La Familia.
 - 6.3.1. Definición.
 - 6.3.2. Función social.
- 6.4. La Sociedad y las personas de la 3a edad.
 - 6.4.1. El Apoyo Social.
 - 6.4.2. La jubilación.
- 6.5. Los adultos mayores frente a los retos del s. XXI.

DURACIÓN:

30 hrs. • 30 sesiones