

UNED SENIOR 2021 - 2022

UNED

PAMPLONA

**CONOCIMIENTO
SIN LÍMITE**

PRIMER CUATRIMESTRE

DEL 4 DE OCTUBRE DE 2021 AL 20 ENERO 2022

El programa formativo **UNED Senior** incluye temas de actualidad y estrategias de desarrollo personal. Está dirigido a personas **mayores de 50 años** que, con independencia de su formación académica, estén interesadas en enriquecer sus conocimientos, sin necesidad de realizar exámenes.

El objetivo es ofrecer una modalidad abierta a personas que no desean matricularse en una titulación, pero que buscan una formación continua, mejorar su calidad de vida, ampliar sus conocimientos y fomentar las relaciones interpersonales.

El programa es abierto, las asignaturas ofertadas cambian en cada curso y **el estudiante podrá matricularse en el número de asignaturas que desee.**

¿QUÉ APORTA?

- » Un espacio universitario propio.
- » Un lugar de encuentro donde intercambiar conocimientos y experiencias.
- » Un itinerario flexible, adaptado a las necesidades de cada estudiante.
- » Una orientación personalizada.
- » Formación próxima a su lugar de residencia.
- » Acceso a las tecnologías de la Información y Comunicación.

PROGRAMA

En este primer cuatrimestre se impartirán **11 asignaturas**. **Las clases se impartirán de forma presencial en el centro de UNED Pamplona, respetando el aforo que estipulen las autoridades sanitarias.**

MATRÍCULA

El **plazo de preinscripción** se abrirá del **18 de agosto hasta el 2 de septiembre**. Los estudiantes dispondrán de hojas de inscripción en la secretaría del Centro, así como en formato PDF rellenable. Una vez cumplimentadas se entregarán en secretaría o se remitirán por e-mail a senior@pamplona.uned.es. El número de plazas, debido a las restricciones de aforo marcadas por el protocolo COVID, se adjudicarán por sorteo. La adjudicación de las mismas se comunicará, a partir del 6 de septiembre, por e-mail. A partir del 8 de septiembre se procederá a gestionar la matrícula. En caso de que quedarán plazas libres, se mantendrá el plazo de inscripción abierto hasta el comienzo de las clases el 4 de octubre.




METODOLOGÍA

- Los participantes dispondrán de:
- » Una clase semanal por asignatura.
 - » Acceso a la biblioteca, aulas de informática y demás recursos del Centro.
 - » Carné universitario.

TITULACIÓN

Cada año se otorgará un Certificado de participación. Al cursar diez asignaturas, se concederá al alumno/a el diploma correspondiente

MÁS INFORMACIÓN

UNED PAMPLONA.
C/ Sadar s/n. 31006 Pamplona.
Tlf. 948 243250 | senior@pamplona.uned.es | www.unedpamplona.es
 @unedpamplona  www.facebook.com/unedpamplona
 @unedpamplona

PRIMER CUATRIMESTRE

DEL 4 DE OCTUBRE DE 2021 AL 20 ENERO 2022

HORARIOS UNED SENIOR - CURSO 2021-2022					
MAÑANAS					
🕒	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
De 10:30 a 11:30 h.			INICIACIÓN A LA LENGUA INGLESA I Juan Galarraga Plazas limitadas (25)		
De 11 a 12 h.	HISTORIA DE LA BELLE ÉPOQUE (1871-1914) Carlos Aitor Yuste Plazas limitadas (50)	EL ESPLENDOR DE LAS GRANDES CORTES DEL BARROCO: EL SIGLO XVIII Ana Ulargui Plazas limitadas (50)		LA RUTA DE LA SEDA (2ª PARTE) Eva Tobalina De 10:45 a 12:00 h. Plazas limitadas (50)	
De 12:15 a 13:15 h.	LA CIENCIA DE LA FELICIDAD: HERRAMIENTAS PARA SER FELIZ Emilio Garrido Plazas limitadas (50)	Hª DEL ARTE EN NAVARRA: EL GÓTICO Ana Ulargui Plazas limitadas (50)	PSICOLOGÍA POSITIVA EN NUESTRA EXPERIENCIA VITAL: ENCUADRE Y DESARROLLO DEL BIENESTAR Cristina Val Andrés Plazas limitadas (25)	Hª DEL ANTIGUO EGIPTO (2ª PARTE) Eva Tobalina De 12:15 a 13:30 h. Plazas limitadas (50)	

PRIMER CUATRIMESTRE

DEL 4 DE OCTUBRE DE 2021 AL 20 ENERO 2022

HORARIOS UNED SENIOR - CURSO 2021-2022					
TARDES					
🕒	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
De 16:30 a 18 h.			TALLER DE RELATO Ignacio Lloret De 16:30 a 18:00 h. durante octubre y noviembre Plazas limitadas (20)		
De 17 a 18 h.	COMPETENCIAS DIGITALES Y TRABAJO EN LA NUBE (1ª PARTE) Alfredo Pina Calafi Plazas limitadas (16)				
De 18 a 19 h.		CULTURA Y CONVERSACIÓN EN FRANCÉS IV (1ª PARTE) Esther Mina Echenique Plazas limitadas (25)			

HISTORIA DE LA BELLE ÉPOQUE (1871-1914)

Profesor: Carlos Aitor Yuste.

Fechas: Lunes, de 11 a 12 h.

Objetivos

Este curso pretende ser una aproximación al periodo histórico conocido como la Belle Époque. Un momento de nuestra historia del que sus protagonistas nos han legado una imagen mayoritariamente positiva, en la que los avances tecnológicos y científicos parecían sucederse sin solución de continuidad. Pero también una época en la que se gestaron todos los demonios que pronto harían su aparición.

Para ello en la primera parte del curso nos aproximaremos a aquella época, su sociedad y los cambios que se experimentaron y en la segunda atenderemos a los sucesos históricos más destacados y que desembocarían finalmente en los grandes acontecimientos del siglo XX.

Metodología

Apoyándonos en materiales audiovisuales (principalmente presentaciones, pero también breves filmaciones de época) y textos contemporáneos que analizaremos en clase, trataremos no solo de conocer aquella época, sino también reflexionar sobre ella.

Programa

1. La gran aceleración

Una primera toma de contacto con los grandes avances en los campos científicos y tecnológicos que se vinieron produciendo desde mediados del siglo XVIII y sus innumerables repercusiones.

2. La resaca revolucionaria, de Viena a Versalles

Un repaso a la historia del siglo XIX, desde el Congreso de Viena al final de la guerra franco-prusiana, atendiendo a los ciclos revolucionarios (1820, 1833 y 1848) y los conflictos de la segunda mitad del siglo (Crimea y guerras de unificación).

3. La sociedad de la Belle Époque

Las revoluciones agrícola, industrial y demográfica comenzaron a alumbrar una nueva sociedad, cada vez más alejada de la propia del Antiguo Régimen: ahora será el momento de las nuevas clases sociales y su nuevo mundo.

4. Consumo y tiempo libre

Los nuevos transportes, la electricidad y unas ciudades cada vez más grandes y vigorosas crearon unas nuevas formas de tiempo libre y aún más actividades con las que ocuparlo.



5. Las ideologías, nuevas respuestas, viejas recetas

Mientras una cada vez mayor porción de la población buscaba la solución a sus problemas en el liberalismo, el socialismo, el anarquismo o el nacionalismo, viejas recetas como el tradicionalismo no solo se mantenían, sino que se reformulaban para mantenerse plenamente vigentes.

6. Una mujer cada vez más consciente: el feminismo de final de siglo

Un repaso del movimiento sufragista y el papel de la mujer en su búsqueda de un mundo más igualitario.

7. El arte, del capricho a la masa

Tal vez nunca antes se vieron tantos y tan fantásticos artistas nadando contra la corriente oficial y académica, e igualmente nunca antes la sociedad pudo tener un acceso a tantas y tan variadas formas de arte de una forma tan masiva y globalizada.

8. Naciones vivas y naciones moribundas

La influencia que tuvo en las relaciones internacionales la idea de las 'naciones moribundas' y la aplicación de una diplomacia altamente agresiva para imponer los deseos de las 'naciones vivas'.

9. Un planeta cada vez más pequeño: los grandes exploradores

Crónica de algunos de los grandes exploradores que recorrieron el mundo y lo dieron a conocer y también de quienes siguieron sus pasos.

10. 1895, la cara oculta de la Belle Époque

A lo largo del año 1895 tuvieron lugar algunos de los juicios más espectaculares de la Belle Époque. Unos procesos que galvanizaron a las opiniones públicas de los diversos países europeos y cuyas consecuencias superarían con creces a sus protagonistas.

11. 1898, el año del "desastre"

1898 es un año paradigmático de la historia de España, y desde luego su importancia está fuera de toda duda, sin embargo conviene acercarse a él de nuevo desde la óptica que da el siglo largo que ha transcurrido.

12. 1905, la Primera Revolución

Lo que comenzó como una sencilla manifestación terminó como la antesala de las revoluciones que en 1917 agitarían al mundo hasta sus más profundos cimientos.

13. 1909, el año trágico

Dos sucesos muy diferentes a ambas orillas del Mediterráneo serían el detonante de dos crisis de enorme gravedad: la Semana Trágica de Barcelona y la Masacre de Adana.

14. 1911, el año en que acabó nuestra Edad Moderna

En 1911 Mientras en China se iba a producir una revolución, Italia desataba una guerra por el control de la actual Libia contra el Imperio otomano. Una crisis que sería aprovechada pocos meses después por una alianza de naciones balcánicas con el fin de expulsar de sus límites a los otomanos.

15. 1914, las últimas luces

Un somero repaso a la sucesión de acontecimientos que desembocó en la Primera Guerra Mundial tras el asesinato de Sarajevo y una pregunta: ¿fue inevitable?

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD: HERRAMIENTAS PARA SER FELIZ

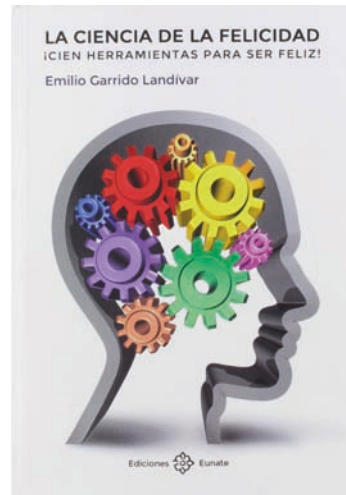
Profesor: Emilio Garrido Landivar.
Fechas: Lunes, de 12:15 a 13:15 h.

Este curso UNED SENIOR, tiene el objetivo práctico de conducir al grupo "senior" por un camino de reflexión madurativo-positiva. Nos apoyamos en los grandes avances científicos, siempre respetando y estimulando nuestra calidad de vida interior; para proyectarla en nuestra vida doméstica y social, (con la pareja o en el estado que cada uno soporte en el momento actual), de tal manera que podamos vivir con mayor calidad física y mental todos los acontecimientos fundamentales de nuestra evolución, en una edad en la que todos tenemos que hacer algo por nosotros mismos, para que ese nivel de salud físico y mental lo estimulemos, sacándole con la práctica diaria, el mejor estímulo para vivirlas activamente, cada uno según su perfil y según el nivel de salud que tenga.

Todos los temas que presentamos tienen una parte teórica que debemos repasar para tener los principios claros y con esas "mimbres", nos ayudaremos a crear nuestro "cesto" vida-evolución, en un momento maravilloso de nuestra existencia: La vejez, porque llegar a viejos/mayores, es un privilegio que debemos agradecer.

Programa

1. ¿Por qué ser feliz ahora, en nuestra madurez?
2. Ser feliz y estar sano, tener salud y aumentar la felicidad.
3. La inteligencia artificial y su práctica positiva en la vida.
4. El pensamiento positivo y su influencia en nuestras vidas.
5. El lenguaje interior -monólogos internos- y su influencia negativo-positiva.
6. La ansiedad: Rasgo y estado. I.
7. La ansiedad y pautas prácticas. II.
8. El perfeccionismo es el mayor enemigo de la felicidad.
9. El sueño como conducta natural y evolución con la edad -insomnio-.
10. La mayor de las emociones negativas: La depresión y pautas prácticas.
11. Diez situaciones prácticas para vivir la vejez y ser feliz.
12. Orientaciones prácticas para vivir una vejez activa.



COMPETENCIAS DIGITALES Y TRABAJO EN LA NUBE (1ª PARTE)

Profesor: Alfredo Pina Calafi.
Fechas: Lunes, de 17 a 18 h.

Nota: cada estudiante creará un correo electrónico de GMAIL específico para la asignatura



Objetivo

El objetivo de este curso es doble. Por un lado, el objetivo es formar a los participantes en las competencias digitales ciudadanas, tal y como se especifica en el marco Europeo de Competencias digitales ciudadanas actualmente (DIGCOMP 2.1). Por otro lado, el objetivo es utilizar herramientas on-line de tratamiento de textos, fotos, vídeos y audio para resolver los problemas cotidianos del día a día en el uso de la informática. En definitiva, el curso permitirá ampliar los conocimientos y destrezas necesarios para manejar de una manera provechosa tecnología e información digital en los diferentes ámbitos de nuestra vida diaria.

Las competencias digitales ciudadanas DIGCOMP2.1 están organizadas en cinco áreas: Información y Alfabetización digital, Comunicación y Colaboración, Creación de Contenido Digital, Seguridad y Resolución de Problemas.

Programa

- » Navegación, búsqueda y filtrado de datos.
- » Correo electrónico y otras herramientas de envío de información.
- » Participación en la ciudadanía a través de las tecnologías digitales.
- » Gestionando la identidad digital.
- » Seguridad y resolución de problemas.

EL ESPLENDOR DE LAS GRANDES CORTES DEL BARROCO: EL SIGLO XVIII

Profesora: Ana Ulargui Palacio.

Fechas: Martes, de 11 a 12 h.

Este curso trata del atractivo siglo XVIII. El siglo de la Ilustración, de Catalina la Grande, de Voltaire y... de la Revolución Francesa. Una etapa en la que despedimos el Barroco, ya transformado en un frívolo y cortesano estilo y recibimos al moderno y más racional neoclásico. Un siglo que contempla un cambio de era, el paso del mundo Moderno al mundo Contemporáneo.



Programa de contenidos

- 1. Un poco de historia. La situación de Europa a comienzos del siglo XVIII.**
- 2. El cambio de siglo en Francia. De Luis XIV al frívolo mundo de la Regencia.**
 - a. Arquitectura profana y refinados interiores.
 - b. La delicada pintura cortesana.
- 3. Augusto el Fuerte, rey de Polonia y elector de Sajonia.**
 - a. Dresde, la Sajonia del Norte.
 - b. El secreto de la porcelana.
- 4. La ilustrada Corte de Prusia. Federico II, el rey que asombró a Europa.**
- 5. La casa de los Habsburgo en Viena.**
 - a. La Guerra de Sucesión Española.
 - b. Viena barroca.
- 6. El siglo XVIII en Italia.**
 - a. Venecia y el arte de la veduta.
 - b. "Viajamos" a Nápoles.
- 7. Rusia se vuelve europea.**
 - a. Pedro el Grande y la fundación de San Petersburgo.
 - b. El siglo de las zarinas. La promiscua Elisabeth y sus palacios.
- 8. Epílogo: el triunfo del clasicismo y el gusto "a la antigua".**

HISTORIA DEL ARTE EN NAVARRA: EL GÓTICO

Profesora: Ana Ulargui Palacio.

Fechas: Martes, de 12:15 a 13:15 h.



Programa

- 1. La situación del reino en el siglo XIII. La introducción del gótico.**
 - a. Santa María de Roncesvalles y el modelo de la Île-de-France.
 - b. Los modelos occitanos y mendicantes.
 - c. La escultura. La transición desde la estética románica.
- 2. El gótico de fines del siglo XIII y el siglo XIV.**
 - a. El claustro de la catedral de Pamplona.
 - b. La arquitectura.
 - c. La escultura monumental, sepulcros e imaginería.
 - d. La pintura gótica en los siglos XIII y XIV.
- 3. Desde el reinado de Carlos III el Noble al siglo XV.**
 - a. La catedral y los palacios reales.
 - b. La escultura. Jehan de Lome.
 - c. La evolución de la pintura mural.
- 4. Los retablos.**
- 5. Las artes suntuarias.**

CULTURA Y CONVERSACIÓN EN FRANCÉS IV (1ª PARTE)

Profesora: Esther Mina Echenique.

Fechas: Martes, de 18 a 19 h.



Objetivos

Este curso se dirige a personas que hayan cursado francés y tengan un nivel intermedio. La finalidad del mismo es consolidar un nivel intermedio de la lengua francesa que permita su utilización en situaciones reales por lo que tiene un enfoque eminentemente práctico y, por supuesto, profundizaremos en el conocimiento de la lengua a través de la realidad y cultura francesa.

Metodología

Se trabajará en base a diálogos que escucharemos, se darán materiales y se adquirirá el vocabulario realizando actividades como simulaciones, juegos, trabajos en equipo, escribir mails, cartas, postales, etc. También nos acercaremos a la cultura francesa en cada uno de los temas, escucharemos canciones y realizaremos actividades en torno a ellas y además se darán direcciones de sitios de internet para ampliar el conocimiento de dicha cultura.

Programa

- » Los lugares y las gentes.
- » Las regiones francesas.
- » Las instituciones francesas.
- » La canción francesa.

INICIACIÓN A LA LENGUA INGLESA I

Profesor: Juan Galarraga Irujo.

Fechas: Miércoles, de 10:30 a 11:30 h.



Objetivo

Este curso va dirigido a aquellas personas interesadas en aprender inglés que no tengan conocimientos previos o bien sean mínimos. El objetivo principal de dicho curso es capacitar al alumnado para comprender y utilizar expresiones cotidianas de uso muy frecuente así como frases sencillas destinadas a satisfacer necesidades de tipo inmediato ayudándoles a adquirir y **mejorar sus capacidades de comprensión y expresión oral y escrita** a través de la gramática, el vocabulario y los elementos socioculturales de la lengua. El curso será muy práctico y se necesitará la participación activa del alumnado.

Metodología

Se trabajará principalmente a través de juegos, hojas de trabajo, etc. junto con audios, juegos con el uso del móvil que harán las clases muy dinámicas y fáciles de recordar. El material utilizado está basado en un enfoque comunicativo que ayudará al alumnado a hablar y entender el inglés del mundo real y cotidiano.

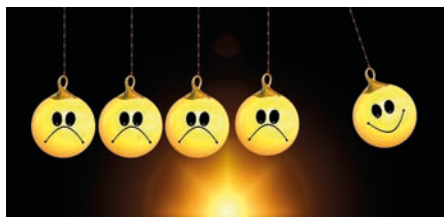
Programa

- » Saludos (presentaciones).
- » Hablar de sí mismos (gustos, preferencias, etc).
- » Descripción física y personalidad.
- » Relaciones con otras familias (la familia).
- » Vida cotidiana (hábitos y costumbres).
- » Educación.

PSICOLOGÍA POSITIVA EN NUESTRA EXPERIENCIA VITAL. ENCUADRE Y DESARROLLO DEL BIENESTAR

Profesora: Cristina Val Andrés.

Fechas: Miércoles, de 12:15 a 13:15 h.



Objetivos

- » Conocer los fundamentos de la psicología positiva y las aportaciones que realiza al bienestar personal.
- » Favorecer la toma de conciencia de los estados emocionales positivos que se experimentan, así como de las fortalezas psicológicas que se poseen.
- » Identificar y fomentar modelos de interacción satisfactorios en nuestra relación con otras personas.
- » Fortalecer el deseo por sentirnos mejor y contribuir al bienestar de los demás.

Metodología

En esta asignatura se potenciará la reflexión y la participación de las personas asistentes utilizando como base las aportaciones conceptuales, generando a partir de ellas, aprendizajes que enlacen con la propia experiencia vital.

Programa

- » ¿Qué es estar bien? ¿Para qué sirve?
- » De la supervivencia al bienestar.
- » Aportaciones de la Psicología positiva: revisando el ciclo vital.
- » Retos y oportunidades de hacerse mayor.
- » Al encuentro con la satisfacción personal.
 - Rasgos de personalidad adaptativos.
 - Autorregulación emocional.
 - Aprendizaje del optimismo y otras herramientas para vivir mejor.
 - o El diálogo interior.
 - o Reconocer, validar y amplificar los aspectos favorables.
- » Vínculos y relaciones de apoyo.
- » Generar bienestar en nuestro día a día.

TALLER DE RELATO

Profesor: Ignacio Lloret.

Fechas: Miércoles, de 16:30 a 18 h.

8 Sesiones (Del 6 de Octubre al 24 de Noviembre).



Objetivos

- » Conocer los elementos determinantes del género relato.
- » Adquirir técnicas de escritura creativa de relato ejercitándolas en el contexto del taller.

Temas y elementos a tratar

- » El título/la frase inicial/el principio.
- » La voz narradora: el tono, el ritmo y el lenguaje.
- » La estructura circular.
- » El elemento extraño.
- » La tensión permanente.
- » El conflicto pequeño.
- » La naturalidad de lo fantástico.
- » Lo contado y lo sugerido.
- » El final.

Autores y relatos a tratar:

1. Raymond Carver. *El señor Café y el señor Arreglos.*
2. John Steinbeck. *Los crisantemos.*
3. John Cheever. *La monstruosa radio.*
4. J.D. Salinger. *Un día perfecto para el pez plátano.*
5. Truman Capote. *Miriam.*
6. John Updike. *Dormirse en el norte.*
7. Lucia Berlin. *Manual para mujeres de la limpieza.*

LA RUTA DE LA SEDA (2ª PARTE)

Profesora: Eva Tobalina Oraá.
Fechas: Jueves, de 10:45 a 12:00 h.

La Ruta de la Seda describe un camino de miles de kilómetros desde China hasta los puertos de Constantinopla y Alejandría. Una vía tan antigua como la propia civilización, que atraviesa montañas, desiertos, ríos profundos, valles fragantes e inmensas estepas. Los mercaderes la recorrían llevando con ellos mercancías más preciosas que el oro: seda, papel, especias, perfumes, medicinas... pero también ideas, descubrimientos científicos y creencias. A lo largo de los caravasares que jalonaban el camino no sólo se intercambiaban productos, sino que se forjaban culturas y se construían naciones. La Ruta de la Seda, en consecuencia, no sólo ha servido para que Oriente y Occidente intercambien sus materias primas y sus conocimientos sino que, al poner en contacto mundos tan diferentes, ha transformado profundamente todos aquellos lugares por los que discurrían sus caravanas. Durante este cuatrimestre, examinaremos un momento clave en la historia de la Ruta: la irrupción de los mongoles. El pavoroso avance de las hordas de Gengis Jan arrasó imperios, masacró poblaciones y destruyó centros de comercio. Sin embargo, una vez pasada la tormenta, la construcción de un gigantesco imperio que iba desde China hasta Mesopotamia facilitó los intercambios comerciales de tal manera que dio origen a una de las eras más brillantes de la Ruta de la Seda.



Programa

- » La era de los califatos.
- » Gengis Jan y la tormenta mongola.
- » *Pax Mongolica*.
- » Marco Polo y el *Libro de las Maravillas*.
- » El final del Imperio Mongol.

HISTORIA DEL ANTIGUO EGIPTO (2ª PARTE)

Profesora: Eva Tobalina Oraá.
Fechas: Jueves, de 12:15 a 13:30 h.

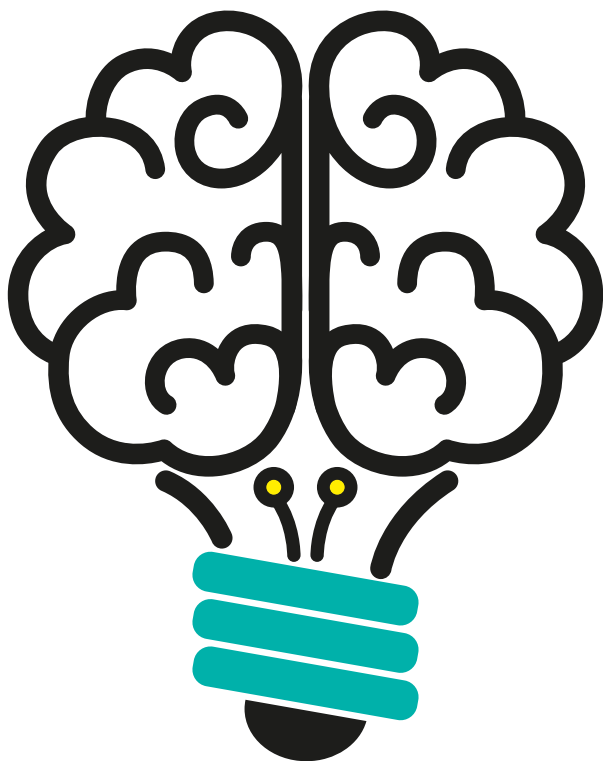
A lo largo de este cuatrimestre se ofrecerá a los alumnos una visión detallada de casi quinientos años de la Historia del Antiguo Egipto, desde el 1º Período Intermedio hasta el final del Imperio Medio. Se tratará también en detalle el misterioso Segundo Período Intermedio, y la célebre invasión de los Hicsos, un asunto que todavía genera debate entre los historiadores. En las clases se abordarán no sólo los acontecimientos más destacados, sino también la geografía, el arte, la religión y la literatura propios de cada período.



Programa

- 1. El Primer Período Intermedio (2181-2040 a.C.).**
La división de Egipto y la conquista del Delta.
- 2. El Imperio Medio egipcio (2040-1786 a.C.): El traslado de la capital a Tebas.**
Las reformas religiosas y la expansión del culto a Amón y a Osiris. La aparición de los Hipogeos. Reformas administrativas y económicas.
- 3. El Segundo Período Intermedio (1786-1552 a.C.).**
La invasión de los Hicsos. Nueva división de Egipto.





UNED PAMPLONA.
C/ Sadar s/n. 31006 Pamplona. Tlf. 948 243250
senior@pamplona.uned.es www.unedpamplona.es

 @unedpamplona

 www.facebook.com/unedpamplona

 @unedpamplona