

**CURSOS FORMACIÓN PERMANENTE**  
**UNIVERSIDAD DE LA EXPERIENCIA 2025/26 SEDE ARNEDO**

**PRIMER CUATRIMESTRE**

**Alimentación y Nutrición para un envejecimiento saludable y Preparados para ayudar: primeros auxilios en la madurez**

Clara Isabel Tejada Garrido

*A medida que envejecemos, nuestro organismo atraviesa una serie de cambios fisiológicos que influyen directamente en nuestras necesidades nutricionales y en la forma en que asimilamos determinados nutrientes. Este curso tiene como objetivo ofrecer a los participantes conocimientos actualizados y herramientas prácticas para adoptar hábitos alimentarios saludables, adaptados a esta etapa de la vida. Se abordarán temas como la interpretación de etiquetas nutricionales, el uso de aplicaciones digitales para evaluar alimentos y la influencia del marketing en nuestras decisiones de consumo. El propósito final es empoderar a los participantes para que puedan tomar decisiones informadas y responsables que favorezcan un envejecimiento activo y saludable.*

*Por otro lado, las personas mayores pueden encontrarse en situaciones de mayor vulnerabilidad ante accidentes o emergencias médicas, como caídas, problemas cardiovasculares o reacciones alérgicas. Conocer los principios básicos de los primeros auxilios no solo les permite actuar con mayor eficacia en caso de necesidad, sino también capacita a quienes los rodean —familiares, amigos o cuidadores— para intervenir con seguridad y criterio. Este curso ofrece una formación teórica y práctica sobre primeros auxilios especialmente orientada a las circunstancias y necesidades de la madurez, con el objetivo de promover la autonomía, la prevención y el bienestar en esta etapa de la vida.*

**Filosofía, sabiduría y vida 2 (no es necesario haber cursado Filosofía 1)**

Andrés Rubio Martínez

*Es un curso dirigido a los alumnos de la Universidad de la Experiencia que busca acercar la filosofía a la vida cotidiana, no como un saber abstracto o reservado a especialistas, sino como una herramienta de reflexión profunda sobre la existencia, el sentido, la ética, el tiempo, la libertad o la felicidad.*

*A lo largo de las sesiones, se presentarán algunas de las grandes preguntas y respuestas que han acompañado al pensamiento humano desde la Antigüedad hasta nuestros días, con un enfoque claro, comprensible y adaptado al contexto vital de los participantes. Se trabajarán ideas de filósofos clásicos y contemporáneos —como Sócrates, Epicuro, Séneca, Kant o Simone Weil— siempre vinculándolas con los desafíos personales y sociales del presente.*

*El curso pretende invitar a pensar, a dialogar, a hacerse preguntas y a encontrar en la filosofía una fuente de sabiduría práctica para vivir con más conciencia, profundidad y sentido.*

**10 viajes para conocer la geografía del mundo**

Diego Téllez Alarcía

*Este curso propone un recorrido por distintos paisajes y realidades geográficas del planeta a partir de la experiencia directa del ponente en sus viajes por diversos continentes. A través de relatos vívidos, imágenes y reflexiones personales, los participantes conocerán las características físicas, humanas y culturales de cada territorio, desde una perspectiva cercana y amena. Más que una clase tradicional, se trata de un viaje compartido que invita a descubrir el mundo desde el terreno.*

*Las sesiones previstas son: Rodando un documental en la Antártida, África Austral en overland, Israel en bicicleta, Irán en bicicleta, Chipre en bicicleta, Armenia en bicicleta, Sri Lanka en bicicleta, Latinoamérica con la mochila, Sudeste Asiático con la mochila y de Logroño a Noruega en coche-cámpar.*

## **SEGUNDO CUATRIMESTRE**

### **El arte de sentir: afectividad y emociones en la vida adulta**

Colegio Oficial de Psicología de La Rioja

*Es un curso pensado para explorar y comprender el mundo emocional desde la perspectiva de la madurez. A lo largo de las sesiones, se abordará la afectividad como una dimensión fundamental del ser humano, que no desaparece ni se debilita con la edad, sino que evoluciona y se transforma. Se reflexionará sobre la naturaleza de las emociones, su función en nuestra vida diaria, la forma en que las expresamos y gestionamos, así como su influencia en nuestra salud física y mental.*

*El curso pondrá el foco en los vínculos afectivos en la edad adulta: la amistad, el amor, la familia, la pérdida o el acompañamiento. Se tratarán también cuestiones como la autoestima, la resiliencia emocional, la empatía, el manejo del estrés o la capacidad de adaptación ante los cambios propios de esta etapa vital. Todo ello desde un enfoque cercano, participativo y respetuoso, que favorezca el diálogo, la escucha y la introspección compartida.*

*Más allá de los contenidos teóricos, el curso pretende ser una experiencia de crecimiento personal, ayudando a los participantes a conocerse mejor, a poner palabras a lo que sienten y a cultivar una afectividad más consciente, sana y plena.*

### **Cómo leer un cuadro (Diez lecciones sobre Historia del Arte)**

Juan Manuel Escudero

*El objeto del curso es poner a disposición del público interesado las herramientas básicas y esenciales para poder entender y comentar un cuadro famoso. El curso se estructura en diez sesiones, de dos horas de duración, dedicadas cada una de ellas a un cuadro concreto de un artista fundamental en la Historia del Arte. Su comentario sirve de pórtico introductorio para ver con cierto detenimiento el resto de la obra del autor escogido, la obra de otros pintores coetáneos, la evolución de los distintos movimientos artísticos que conforman la Historia del Arte, y sus manifestaciones en el conjunto de las diferentes disciplinas artísticas (escultura, arquitectura, literatura, música y cine). 1. El Bosco, El jardín de las delicias. 2. Peter Brueghel, El triunfo de la muerte. 3. Miguel Ángel, El juicio final. 4. Rembrandt, La ronda de noche. 5. Johannes Vermeer, El geógrafo. 6. Diego Velázquez, Las meninas. 7. Francisco de Goya, Las pinturas negras. 8. Vincent Van Gogh, El dormitorio en Arlés. 9. Pablo Picasso, Guernica. 10. Edward Hopper, Habitación de Hotel.*