



●● **Universidad
para Mayores**

Curso 2023-2024

Taller anual
Modalidad presencial

Taller de mindfulness y autocuidado para una vida saludable y activa

Profesores:

Luis Arias Vega

Soledad Gil

María de Mena

Teresa Menchén

Beatriz Beltrán

Gemma Hortet

Nazareth Castellanos



Programa de la asignatura

Primer trimestre: Del 9 de octubre al 4 de diciembre. Lunes de 16:30 h-18:30 h
El lunes 20 de noviembre es un día de práctica intensiva en silencio y el horario será de 10.00 a 14:00

Segundo trimestre: del 15 de enero al 18 de marzo. Lunes de 16:30 a 18:30 h

Tercer trimestre: del 8 de abril al 27 de mayo
16:30 a 18: 30
El lunes 27 de mayo es un día de práctica intensiva en silencio y el horario será de 10:00 a 14:00

Conferencia sobre Neurociencia y Vida saludable por María de Mena Pernil :
Lunes 20 de mayo de 16:30-18:30

Profesoras:

- Lina Arias Vega: Doctora en Psicología. Acreditada en programas de Mindfulness: MBSR, MBCT. MSC.
- Soledad Gil Hernández: Doctora en Psicología y profesora asociada en la Facultad de Educación. Certificada como profesora de yoga.
- María de Mena Pernil . Profesora acreditada en el programa MBCT y autora del programa Mente Amable para adolescentes. Postgrado en Psicología y Neurociencia para la Salud Mental en King´s College London.
- Teresa Menchén: Formadora en QiGong renovado según la CHQA (Chinese Health Qigong Association)
- Beatriz Beltrán de Miguel. Doctora en Farmacia. Profesor Contratado Doctor del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de Facultad de Farmacia en la UCM.
- Gemma Hortet: Antropóloga y dietista. Máster en Nutrición y Salud Humana.

1. Descripción y objetivos (1/3)

Este curso forma parte de un proyecto multidisciplinar que tiene como objetivo ofrecer a nuestros mayores informaciones y sobre todo estrategias y motivación para poder elegir estilos de vida saludables y activos. Para el diseño de este curso nos hemos basado en lo que la investigación científica reciente está descubriendo sobre las variables que influyen en la salud física, el bienestar psicológico, la felicidad y la longevidad. Destacamos la importancia del ejercicio físico, de la alimentación, los hábitos de sueño, el manejo del estrés, la regulación emocional y la calidad de las relaciones sociales. Sabemos que para instaurar estilos de vida más saludables no basta con conocerlos de forma cognitiva, sino que es necesario desactivar automatismos largamente establecidos para adoptar nuevos hábitos y mantener la motivación para incorporarlos en nuestra vida. También sabemos la importancia de hacer estos cambios en conexión con otros ya que entonces se produce no sólo una mayor autorregulación sino una capacidad de co-regular nuestro estado fisiológico y emocional con el del otro y cuando hacemos esto nos sentimos más seguros en el espacio y en el tiempo, nos volvemos más capaces de crear nuevos hábitos, de concentrarnos y de ser más amables y comprensivos. Por eso, en este curso no sólo recibirás información teórica sobre los aspectos que vamos a desarrollar, sino que te vamos a proponer experiencias en primera persona de nuevas formas de relacionarte contigo, con tu cuerpo, con el entorno, con los demás, con la alimentación. Además, crearemos un contexto grupal seguro y de confianza para poder expresar y compartir tu experiencia personal, lo que favorecerá la co-regulación y aumentará la posibilidad de crear nuevos hábitos y de tener más relaciones sociales de calidad, que son elementos relevantes para una vida saludable.

Programa de la asignatura

1. Descripción y objetivos (2/3)

Para ello, favorecemos a lo largo del curso la creación de burbujas de amistad consciente, para compartir y experimentar juntos en la vida cotidiana los aprendizajes del curso.

En este curso que te presentamos comenzamos con un **primer taller** de Mindfulness o Atención Plena en el que cultivaremos la capacidad de relacionarnos con las dificultades de una manera más saludable, aumentando la capacidad de prestar atención consciente a los pensamientos, emociones, sensaciones corporales e impulsos a la acción con actitudes de curiosidad, aceptación y amabilidad. Aprenderemos a responder de forma menos impulsiva ante las dificultades, respondiendo conscientemente en lugar de reaccionar, lo que nos ayudará a disminuir el estrés y regular las emociones. También aplicaremos la toma de conciencia a la comunicación, la alimentación, los movimientos corporales, el caminar y el sueño. Finalmente elaboraremos un plan de acción, para poder responder ante situaciones que nos activan o situaciones que nos paralizan, para acceder a estados de mayor conexión y calma.

El **segundo taller** será un taller de alimentación y gastronomía. Últimamente se está dando mucha importancia al eje intestino-cerebro, y a la influencia del microbiota en nuestra salud física y mental. El intestino influye en cómo nos percibimos y cómo percibimos a los demás. Así que vamos a hacer un repaso de las bases de una dieta saludable, de los grupos de alimentos y también vamos a aprender a reformular recetas de forma más saludable de forma práctica

1. Descripción y objetivos (3/3)

En el **tercer taller** vamos a practicar juntos Qigong con el objetivo de que las personas participantes en el curso puedan incorporar en la rutina cotidiana la práctica de sencillos movimientos conscientes que se relacionan con una vida saludable.

En el **último taller** aprenderemos a hacernos más amigos de nosotros mismos, y por consiguiente de los demás. Investigaciones recientes indican que dirigirnos a nosotros mismos palabras de apoyo, con una voz suave, ofreciéndonos gestos de apoyo y autocuidado favorece una disminución de la ansiedad, la depresión y en un aumento del bienestar psicológico y de la capacidad de resiliencia después de situaciones difíciles.

Para conocer las bases científicas de los beneficios para nuestra salud integral de las prácticas que realizaremos a lo largo del curso contaremos con una conferencia magistral "Neurociencia aplicada a la vida cotidiana" impartida por María de Mena.

2. Contenido (1/3)

Taller 1: Mindfulness para una vida saludable: 9 sesiones. Del 9 octubre al 4 de diciembre

- ¿Estás presente en tu vida? Conciencia y Piloto automático
 - Relación Cuerpo/Mente . Fisiología cerebral.
 - Centrando la mente dispersa. Aprendiendo a sentir.
 - Reconociendo la aversión y la reactividad.
 - Gestionando las dificultades, el desánimo y el estrés
 - Responder en lugar de reaccionar
 - Las trampas de los pensamientos
 - ¿Cómo puedo cuidarme con Mindfulness en la vida cotidiana?: alimentación, sueño, movimientos conscientes.
-

Programa de la asignatura

2. Contenido (2/3)

- 20 de noviembre : día de práctica intensiva de los contenidos del Taller 1 de 10 a 14:00h

Taller 2. Alimentación y gastronomía consciente para una vida saludable. 5 sesiones. Del 15 de enero al 12 de febrero

- Alimentación saludable y gratificante: bases y recomendaciones para la práctica
- La alimentación como fuente de proteínas, hidratos de carbono y grasas. Consideraciones en la práctica culinaria
- La alimentación como fuente de vitaminas y minerales. Consideraciones en la práctica culinaria.
- Taller práctico 1: Reformulación de recetas: Más salud, más sabor.
- Efecto de la alimentación en el microbiota intestinal. Conexión entre alimentación/emociones.
- Taller práctico 2: Recetas que favorecen la microbiota.

Taller 3. Introducción al Qigong (Chicung) para una vida saludable. 4 sesiones. Del 26 de febrero al 18 de marzo.

- Qigong (chikung) y su relación con la Medicina tradicional china.
- Automasaje, desbloqueo de articulaciones y estiramiento general del cuerpo
- Principios de la práctica del Qigong (Chikung). Las tres regulaciones: Relajando el cuerpo, regulando la respiración y calmando la mente.
- Práctica de los primeros 4 ejercicios de la forma de Qigong más conocida y practicada: Baduanjin (Ocho piezas del brocado de seda): Movimiento, respiración e intención.
- Terminamos de aprender la forma Baduanjin con los 4 ejercicios restantes y la trabajamos completa para sentir sus beneficios.

2. Contenido (3/3)

Taller 4. Autocompasión para una vida saludable. 6 sesiones. 8 abril al 27 mayo

- ¿Qué es Autocompasión?
- Practicando Autocompasión
- Descubriendo tu Voz Compasiva
- Autocompasión y Resiliencia
- Autocompasión y agotamiento
- ¿Qué da significado a mi vida? ¿Cómo llevar autocompasión a la vida cotidiana
- 27 de mayo: Día de práctica intensiva del contenido de los Talleres 3 y 4 . De 10 a 15:00 h
- Cierre del curso.

CONFERENCIA EXTRAORDINARIA

María de Mena : Neurociencia y Estilos de Vida. Lunes 20 mayo. 16: 30-18:30

3. Evaluación

La evaluación es voluntaria. Cada semana los estudiantes realizarán prácticas en su casa que registrarán en un cuaderno de prácticas. Al finalizar cada taller tendrán que hacer una exposición en grupo de lo aprendido en el mismo.

4. Requisitos de admisión (1/2)

El curso se realizará en modalidad presencial, salvo la conferencia de neurociencia y dos sesiones del taller de alimentación que será online, para la que se requerirá disponer de ordenador con cámara y micrófono y acceso a internet.

Aunque este curso es un conjunto de programas psicoeducativos que no son terapia, en el desarrollo de los programas se puede conectar con emociones o pensamientos difíciles.

Programa de la asignatura

4. Requisitos de admisión (2/2)

Por eso antes del comienzo los estudiantes admitidos cumplimentarán un cuestionario y si fuera necesario se realizará una entrevista personal para conocer si en este momento se está atravesando una situación de duelo reciente, una situación especialmente difícil en la vida o recibiendo tratamiento psicológico. El objetivo es tener una mayor información sobre el momento actual de los estudiantes para poderles ayudar para un mejor aprovechamiento del curso y para valorar la conveniencia de hacer ahora el curso o posponerlo para más adelante.

5. Bibliografía

- Carbajal A. Manual de Nutrición y Dietética. Universidad Complutense de Madrid. 2013. Disponible en: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion> y en E-prints: <http://eprints.ucm.es/227>
 - KABAT ZINN, J. Mindfulness en la vida cotidiana. Paidós. 2009
 - NEFF, K. Sé amable contigo mismo. Paidós Divulgación, 2011
 - SHAPIRO, S.L., SIEGEL, R.D, NEFF, K.D. Las Paradojas del Mindfulness. El Rincón del Mindfulness. 2018
 - WILLIAMS, M., PENMAN, D. Mindfulness: una guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético. Booket 2011
 - FELDEKRAIS M. La sabiduría del cuerpo. Editorial Sirio
 - MENCHEN, T. & JIMÉNEZ P. J YI JIN JING: ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China. Editorial Paidotribo, 2013.
 - CUEVAS FERNÁNDEZ, O. El equilibrio a través de la alimentación.
-