



●● **Universidad
para Mayores**

CURSO 2026 - 2027

TALLER ANUAL

Taller de Mindfulness y autocuidado para una vida saludable

Docentes:
Lina Arias, María de Mena, Soledad Gil y Teresa
Menchén

1. JUSTIFICACIÓN

El aumento de los problemas de salud mental en la población española y el uso excesivo de ansiolíticos y antidepresivos hace necesario ofrecer intervenciones psicoeducativas con el objetivo de promover la salud mental y prevenir la aparición de trastornos mentales. La investigación científica muestra un alto número de evidencias de que las actividades de mindfulness y autocompasión pueden ayudar y prevenir y disminuir síntomas de ansiedad y depresión. Además, estas prácticas son eficaces para la adquisición de hábitos saludables en la vida cotidiana, relativos a la alimentación, sueño o actividades de movimiento.

2. OBJETIVOS

Los objetivos principales de este taller son:

- Desarrollar la capacidad de atención plena, desactivando automatismos.
 - Cambiar la relación que establecemos con pensamientos, emociones y sensaciones para relacionarnos con ellos desde actitudes de curiosidad, amabilidad y aceptación.
 - Aprender a responder a las dificultades de manera consciente y amable, en lugar de reaccionar de forma impulsiva.
 - Aumentar la capacidad de escucha consciente y amable en las relaciones.
 - Favorecer la alimentación consciente y saludable
 - Aprender la práctica de movimientos conscientes sencillos basados en Quijong, para incorporarlos en la rutina cotidiana.
-

3. CONTENIDOS

Taller 1: Mindfulness para una vida saludable: 8 sesiones, del 28 de septiembre al 14 de diciembre (16:30-18:30) Lina Arias y Soledad Gil

- *¿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.*
- *Práctica intensiva de los contenidos del Taller 1: 23 noviembre de 10 h a 14h*

Conferencia extraordinaria: Neurociencia para el bienestar a largo de la vida: María de Mena

Lunes 11 de enero de 16:30 a 18:30

Taller 2: Qijong (Chikung); 4 sesiones, del 18 de enero al 8 de febrero (16:30-18:30) Teresa Menchén

- *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.*
- *Adaptación de los movimientos de la tabla Baduanjin a distintas capacidades físicas. Herramientas para seguir una tabla sencilla de movilidad articular y estiramientos desde la atención de la mente en nuestro cuerpo.*

Taller 3: Sueño para una vida saludable: Un programa para entender y transformar tu sueño; 4 sesiones del 22 de febrero al 15 de marzo (16:30 a 18:30) María de Mena.

1. El sueño que necesitas: qué es, cómo medirlo y dónde estás tú. Cuestionario y Práctica.

2. La neurociencia del sueño: lo que pasa en el cerebro y el cuerpo mientras duermes. Práctica.

3. Los ladrones del sueño: internos y externos, cómo sortearlos. Práctica.

4. Entrenamiento para transformar tu sueño: tu programa personal. Cuestionario y Práctica.

Taller 4: Autocompasión para una vida saludable: 8 sesiones, del 5 de abril al 24 de mayo. Lina Arias y Teresa Menchén

- *¿Qué es la Autocompasión?*
- *Practicando Autocompasión*
- *Practicando la Bondad Amorosa*
- *Descubriendo tu Voz Compasiva*
- *Escucha compasiva*
- *Manejando las emociones difíciles*
- *Explorando relaciones desafiantes.*
- *¿Qué da significado a mi vida? ¿Cómo llevar autocompasión a la vida cotidiana*
- *Práctica intensiva del contenido del Taller 4: 18 de mayo de 10h a 14*

4. METODOLOGÍA

La metodología es experiencial y participativa. Aunque se expondrán algunos contenidos teóricos, los talleres son fundamentalmente prácticos y los estudiantes tendrán que realizar también prácticas a lo largo de la semana para consolidar los aprendizajes y registrarlas en un cuaderno de prácticas. Una parte importante del aprendizaje es la comunicación grupal de las experiencias personales con las prácticas.

Aunque este curso monográfico es un conjunto de programas psicoeducativos, que no son terapia, en el desarrollo de los talleres 1 y

4, algunas actividades pueden ser especialmente desafiantes para personas que estén en tratamiento psicológico o atravesando una situación personal difícil, como un duelo, o problema de salud. Por eso, se recomienda que antes del comienzo del curso estas personas se pongan en contacto con la profesora Lina Arias (linaarias@ucm.es) para hacer una entrevista telefónica. El objetivo es tener una mayor información sobre su momento actual para poder ayudarles para un mejor aprovechamiento del curso y para valorar la conveniencia de hacer ahora el curso o posponerlo para más adelante.

5. EVALUACIÓN

La evaluación es voluntaria. Para los que quieran ser evaluados, al finalizar los talleres 1 y 4 entregarán a la profesora el cuaderno de prácticas de estos dos talleres.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Brach, Tara (2015). Aceptación radical. Editorial Gaia.
 - 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>
 - Cuevas Fernández, O. El equilibrio a través de la alimentación.
 - Feldekrais M. La sabiduría del cuerpo. Editorial Sirio
 - Germer, Christopher (2010). El camino de la autocompasión. Editorial Desclée de Brouwer.
 - Kabat Zinn, J. Mindfulness en la vida cotidiana. Paidós. 2009
-

- Kabat-Zinn, Jon (2006). Vivir con plenitud las crisis. Editorial Kairós.
 - Kabat-Zinn, Jon (2012). Mindfulness para principiantes. Editorial Kairós.
 - Menchen, T. & Jiménez P. J YI JIN JING: ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo-tendón en la antigua China. Editorial Paidotribo, 2013.
 - Mierlo, P., Bench, R.M & Able, T. Neuronal Plasticity and Brain Function. Springer 2015.
 - Neff, K. Sé amable contigo mismo. Paidós Divulgación, 2011
 - Neff, Kristin (2014). Sé amable contigo mismo: El arte de la compasión hacia uno mismo. Editorial Zenith / Urano.
 - Neff, Kristin y Germer, Christopher (2022). El poder de la autocompasión: Cómo cuidarte, ser resiliente y vivir plenamente. Editorial Gaia.
 - Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing forum*, 57(1), 144–151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
 - Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5–16. <https://doi.org/10.1111/nyas.13996>
 - Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep medicine reviews*, 60, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101556>
 - 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
 - Williams, Mark y Penman, Danny (2012). Mindfulness: Guía práctica para encontrar la paz en un mundo frenético. Editorial Paidós
 - Williams, Mark; Teasdale, John; Segal, Zindel; Kabat-Zinn, Jon (2007). Reducción del estrés basada en la atención plena (MBCT): Manual de 8 semanas. Editorial Desclée de Brouwer
-