



## CONTENIDO

CURSO:.....	2
ASIGNATURA: .....	2
PRESENTACIÓN: .....	2
OBJETIVOS: .....	2
METODOLOGÍA:.....	3
CONTENIDOS:.....	3
PROGRAMA:.....	3

**CURSO:**

CURSO 2025/2026, UNED SENIOR CENTRO ASOCIADO DE MADRID JACINTO VERDARGUER

**ASIGNATURA:**

Mindfulness y Neuroeducación para un envejecimiento activo y saludable.

**PRESENTACIÓN:**

Prepararnos para tener una vejez feliz es algo a lo que no dedicamos excesiva atención, en gran parte debido a las ideas negativas a las que asociamos el proceso de envejecimiento.

Afrontar la madurez y el envejecimiento desde una perspectiva positiva y saludable, teniendo en cuenta todas las dimensiones de la persona, es uno de los retos a los que nos enfrentamos en las sociedades actuales donde la esperanza de vida aumenta cada año.

En este curso se pretende trabajar las facetas, incluidas la emocional y la social, para proporcionar claves útiles que nos ayuden a afrontar positiva y enriquecedoramente este proceso.

**OBJETIVOS:**

- Ofrecer herramientas para obtener y mantener una *vejez feliz*.
- Aportar factores de protección contra la soledad no deseada.
- Desmontar los estereotipos asociados al envejecimiento.
- Desarrollar técnicas de autoconocimiento y desarrollo personal con Mindfulness y la neuroeducación.
- Fomentar el desarrollo de redes de participación entre las personas participantes.

### METODOLOGÍA:

Se llevarán a cabo sesiones presenciales de índole participativa y flexible, en las que las personas participantes serán los protagonistas activos del proceso. Se combinarán presentaciones de los contenidos de cada sesión, actividades grupales, vídeos, audios, prácticas y herramientas de Mindfulness y Neuroeducación para el autoconocimiento.

Todos los bloques de contenido son transversales y se van alternando durante las sesiones.

### CONTENIDOS:

Los contenidos se relacionan entre sí para llevar a cabo un proceso de envejecimiento consciente y pleno, desde el autoconocimiento, el autocuidado y la participación en el contexto social; incluyendo técnicas de desarrollo y bienestar personal como la neuroeducación y mindfulness

### PROGRAMA:

#### **Bloque I:**

- Envejecimiento y salud. Falsos mitos, realidades y autocuidado

#### **Bloque II:**

- Equilibrio cuerpo y mente. Técnicas de *Mindfulness* para la vida cotidiana.
- Desarrollo personal y percepción. Autoconocimiento y aceptación.

#### **Bloque III**

- Diseñando nuestro propio plan a partir de nuestras debilidades y fortalezas. Proyecto vital.
- Análisis de necesidades y herramientas para mejorar nuestra salud y ser más feliz

#### **Bloque IV**

- Relacionándome con la soledad no deseada
- Participación en la sociedad. Ciudadanía activa
- Tejiendo redes de solidaridad. Voluntariado

*Yolanda González González*

*UNED Centro Asociado de Madrid - Jacinto Verdaguer .*