



## CONTENIDO

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

**CURSO:**

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

**ASIGNATURA:**

Prevenir la demencia y mejorar el dolor crónico a través del Zentangle, la cultura y el mindfulness.

**PRESENTACIÓN:**

Cuando aprendemos herramientas para conocernos y profundizar en nuestras creencias y modelos internos que creamos, eso nos ayuda a tener una mirada diferente hacia el dolor crónico y nuestro proyecto vital cambia.

Conocer cómo funciona nuestro cerebro, el dolor, la resiliencia, los tipos de dolor y entrenarnos en herramientas para afrontarlo, nos ayuda a mirarlo de una forma diferente que nos empodera, con menos miedo y favorece la resiliencia.

A través de la cultura y el arte caminaremos juntas/os para tomar conciencia del poder que tiene nuestro cerebro y cómo pueden ayudarnos a prevenir demencias y envejecer más saludablemente.

**OBJETIVOS:**

- Ofrecer herramientas para afrontar el dolor crónico desde diferentes miradas.
- Apoyar en desmontar mitos sobre el dolor y el envejecimiento.
- Desarrollar técnicas de autoconocimiento y desarrollo personal para empoderarnos para una longevidad más saludable.
- Utilizar la cultura y el arte (el Zentangle y otras metodologías) como medio de autoconocimiento y favorecer las redes de apoyo y participación.

**METODOLOGÍA:**

Se llevarán a cabo sesiones presenciales participativas y con una metodología activa, que ofrezca sentido a las personas participantes, en las que ellas las protagonistas del proceso. Se combinarán

presentaciones de los contenidos de cada sesión, actividades grupales, vídeos, audios, prácticas y herramientas de autoconocimiento con análisis de bibliografía, exposición de autores, trabajo mediante grupos motores, Mindfulness y Neuroeducación para el autoconocimiento.

Todos los bloques de contenidos se adaptarán a las personas participantes y su ritmo.

### CONTENIDOS:

Los contenidos se relacionan entre sí para llevar a cabo un proceso de autoconocimiento y participación grupal.

### PROGRAMA:

#### **Bloque I:**

- Hablando del cerebro, esa gran incógnita.
- Trastornos neurodegenerativos.
- Arte, cultura y autoconocimiento.
- Practicando Arte y meditación. Zentangle
- La cultura como factor de prevención de la demencia

#### **Bloque II:**

- Salutogénesis. Resiliencia.
- Factores que apoyan la salud y el bienestar.

#### **Bloque III**

- Nuestro modelo interno de cómo vemos el mundo.
- Dolor crónico, cómo funciona.
- Desarrollo personal y percepción del dolor.
- Herramientas de la Terapia de Reversión del dolor.

#### **Bloque IV**

- Participación en la sociedad. Ciudadanía activa
- Tejiendo redes de apoyo mutuo para prevenir y abordar el dolor crónico.

*Yolanda González González*

*UNED Centro Asociado de Madrid - Jacinto Verdaguer .*