



## LIBROS COMO CEREZAS: NEUROCIENCIA PARA UNA LONGEVIDAD SANA

Curso 2024-2025

Esther Martín García  
Pilar Martín Pérez

### Introducción:

El título de este curso, Libros como cerezas: neurociencia para una longevidad sana, evoca esas tardes de verano en las que tirando de una cereza salen muchas más del cesto. Nuestra propuesta es la de enlazar trece sesiones, presentando un libro en cada una de ellas, y tirando de ese hilo, de esa cereza, adentrarnos en los temas que más nos interesan en nuestra vida diaria y de los que la ciencia moderna tiene mucho que decir.

Se trata de adquirir herramientas que nos ayuden a vivir mejor para vivir más; de conocer nuevos puntos de vista sobre lo que nos pasa por la mente y por el cuerpo; de derribar mitos y creencias falsas; de asentar nuevos conocimientos a la luz de las últimas investigaciones, dejándonos acompañar en el camino por un puñado de reputados autores y autoras, expertos todos ellos en especialidades que nos interesan a todos y a todas porque nos ayudan a avanzar, a crecer y a desarrollarnos, a cualquier edad.

Trataremos esos temas inspirados en la literatura científica más moderna, revisando todo lo anterior y arimándola a nuestras vidas para que nos sea útil. Así, temas como el estrés o el sueño, la salud mental o el envejecimiento activo, todos ellos de candente actualidad, serán abordados desde nuestras necesidades concretas, las del grupo, de una forma flexible y adaptada, escuchando cada día las propuestas del alumnado para ir poniendo el foco, más en cada sesión, en lo que realmente nos interesa.

El programa de nuestras sesiones será el siguiente (como decimos flexible y modificable a petición del grupo):

### Programa:

#### *Nociones básicas de neuroanatomía (Esther)*

**Sesión 1:** para empezar, necesitamos unas nociones básicas sobre cómo funciona nuestro sistema nervioso, nuestro cerebro, y cómo ese funcionamiento incide directamente en todos los demás sistemas del cuerpo, en nuestra forma de pensar y vivir, en nuestra salud integral, incluso en nuestra identidad.

#### *Neurociencia del siglo XXI (Pilar)*

**Sesión 2:** desde Ramón y Cajal, allá por los principios del siglo XX, la neurociencia se ha ido abriendo camino como una de las ciencias más relevantes y con más impacto directo en nuestra forma de abordar muchas otras disciplinas, desde las médicas hasta las educativas, pasando por las psicológicas o comportamentales. Apoyadas en recientes investigaciones iremos desgranando qué puede aportarnos esa neurociencia para vivir más y mejor

#### *Estrés (Esther)*

**Sesión 3:** una de las lacras de nuestro tiempo es el estrés y todas las patologías que de él devienen. Distinguiremos entre el estrés “bueno” y el “malo”, aprenderemos cómo funciona y por qué tiene tanto poder sobre nosotros. Una vez que hayamos conocido al enemigo se nos hará más fácil



## Universidad de Valladolid

poder plantarle cara.

### *Emoción/razón (Pilar)*

**Sesión 4:** decía Damasio que no somos seres racionales que sentimos sino seres emocionales que razonamos. La emoción está en el principio y en el fin de todos y cada uno de nuestros actos. Conocerla es el primer paso para poder gestionarla y no convertirnos en sus esclavos. ¿Es eso que te dicta tu emoción lo que quieres hacer para ser quien quieres ser? ¿O es justamente esa emoción la que te obliga a hacer algo que te aleja de ser quien quieres ser?

### *Comunicación (Esther)*

**Sesión 5:** vivimos inmersos en un mundo saturado de información, pero quizá sean estos precisamente tiempos difíciles para la comunicación entre nosotros. Una comunicación eficaz y efectiva que nos ayude a pertenecer al grupo, a darnos soporte unos a otros, a reivindicar nuestra identidad sin detrimento de nadie: una comunicación asertiva que nos permita crecer en grupo.

### *Sueño (Pilar)*

**Sesión 6:** aprendíamos en la sesión del estrés cómo y en qué medida éste puede llegar a enfermarnos. Precisamente uno de los primeros y más letales síntomas del estrés son las alteraciones del sueño, que cronificadas tienen catastróficas consecuencias sobre nuestro cerebro, y por ende sobre nuestra vida. Una buena higiene del sueño es crucial para nuestra salud. Aprenderemos en esta sesión cuáles son las fases del sueño, de qué se encarga cada una de ellas y cómo desarrollar hábitos saludables para propiciar un imprescindible descanso reparador.

### *Memoria (Esther)*

**Sesión 7:** cuando vamos cumpliendo años la memoria parece que empieza a debilitarse. Es una de nuestras principales preocupaciones pasados los cincuenta. Ejercitarla y fortalecerla se convierte en una de nuestras prioridades. Pero quizá el primer paso sea desbancar todos los mitos existentes sobre la edad y la memoria, conocer cómo funciona y aprender a utilizarla adecuadamente en cada fase de la vida.

### *Decisiones (Pilar)*

**Sesión 8:** hablar de decisiones no es hablar de grandes decisiones como casarse, comprarse un piso, tener un hijo, etc. Tomamos cientos de decisiones al cabo del día que son las que marcan nuestra personalidad, nuestra forma de estar en el mundo y la manera en la que somos percibidos por los demás. Decíamos en la sesión dedicada a las emociones que estas nos pueden llegar a condicionar la conducta. La toma de decisiones se convierte entonces en un ejercicio de consciencia y en la voluntad de configurarnos a nosotros mismos.

### *Envejecimiento (Esther)*

**Sesión 9:** nuestra gran preocupación. ¿Hay formas mejores y peores de envejecer? ¿Podemos prevenir el deterioro que conlleva el paso del tiempo? ¿Qué es la compensación? En realidad, todo nuestro curso está dedicado precisamente a esto, al envejecimiento saludable, al homenaje que debemos a ese ir cumpliendo años, ganando con ello sabiduría y serenidad, a pesar de, o quizá gracias a, algunas pérdidas



## Universidad de Valladolid

### *Salud integral (Pilar)*

**Sesión 10:** según la OMS “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Desde ese punto de vista investigaremos sobre los tres sistemas básicos que sustentan esa salud: el nervioso, el inmunitario y el endocrino.

### *Reserva cognitiva (Esther)*

**Sesión 11:** la reserva cognitiva es la capacidad que tiene nuestro cerebro de hacer frente a los cambios producidos por el daño cerebral optimizando su funcionamiento; daño cerebral que puede ser producido de muy diversas maneras o simplemente por el envejecimiento. Por tanto, es este concepto al que aferrarnos para compensar el debilitamiento de algunas habilidades o funciones cognitivas que necesariamente van apareciendo con el paso del tiempo

### *Sentido de la vida y felicidad (Pilar)*

**Sesión 12:** la felicidad parece difícil de definir; de hecho, pudiera parecer que es un concepto completamente subjetivo y que cada uno de nosotros tenemos nuestra forma de ser o no ser felices. Pero la ciencia lleva algunas décadas dedicada al estudio exhaustivo de la felicidad y tiene mucho que decirnos sobre cómo alcanzarla y disfrutarla.

### *Cierre*

**Sesión 13:** llegados hasta aquí solo nos queda recopilar lo aprendido con alguna sorpresa, y cerrar el compromiso.

**Recursos didácticos:** Metodología de conferencias participativas con apoyo audiovisual, dinámicas activas y de grupo.