



## LA SALUD EMPIEZA EN TU CEREBRO

Curso 2022-2023

*Esther Martín García*

Este siglo XXI nos está trayendo muchos y novedosos avances científicos que, bien utilizados, pueden ayudarnos a comprender más y mejor el mundo y a comprendernos más y mejor a nosotros mismos, como especie y como individuos. La neurociencia se está imponiendo en diferentes ámbitos de la vida abriendo con ello nuevas posibilidades de cambio. Desde la publicidad a la psicología, pasando por la educación o la medicina, muchas son las aportaciones incorporadas a la práctica profesional y a la vida en general. Están cayendo muchos neuromitos en los que nos apoyábamos y que hoy se han demostrado erróneos. El conocimiento de estos avances y la habilidad para incorporarlos a la sociedad se impone como una necesidad.

Somos razón y emoción, y no podemos prescindir de ninguno de estos aspectos como ningún ave puede prescindir de una de sus alas si quiere volar. Los mecanismos y los resortes de regulación y autorregulación de esos dos aspectos fundamentales de nuestra esencia como seres humanos son fundamentales si queremos llevar una vida saludable.

La ciencia nos está informando de un enemigo silencioso con el que convivimos todos, de que las causas de muchas de nuestras enfermedades y malestares están precisamente en un funcionamiento erróneo por desconocimiento de nuestro cerebro. Estamos enfermando de estrés. La ansiedad y la depresión son pandémicas en nuestro mundo y las estadísticas prevén tiempos peores. ¿Qué hacer entonces?

Proponemos un curso dedicado precisamente a esto, a conocer nuestro cerebro, a entender cómo funciona y cuáles son los resortes que nos ayudan o nos impiden actuar. Trataremos de desbancar los neuromitos que han marcado nuestra forma de entender el cerebro, y de explorar aspectos como la atención, la motivación, la inteligencia emocional, las funciones ejecutivas, etc., todos ellos, aspectos que serán trabajados desde una metodología lúdica utilizando juegos especialmente diseñados para su desarrollo y mantenimiento. Dedicaremos especial atención a parametrizar el estrés y analizar sus causas y las posibles medidas para paliarlo. Se tratará en todo momento de conseguir que mi mente, mi cerebro, trabaje para mí y no en mi contra, como tantas veces hemos sentido que nos ha sucedido.

Dividiremos el curso en **cuatro bloques**:

Bloque 1: Funcionamiento básico del cerebro

- Nociones básicas de neuroanatomía
- Razón y emoción, el tándem de nuestra esencia como humanos
- Inteligencia racional vs. Inteligencia emocional

Bloque 2: ¿Qué nos enferma?

- El estrés como detonante
- Depresión y ansiedad: la pandemia del sXXI
- Estrategias y hábitos psicológicamente saludables de prevención

Bloque 3: el motor de quien quiero ser



## Universidad de Valladolid

- Atención y motivación
- Funciones ejecutivas del cerebro
- Acompañamiento emocional y autorregulación

Bloque 4: cómo desarrollar y mantener a cualquier edad

- Actividades y juegos para desarrollar y mantener las funciones ejecutivas
- El sentido del humor como vacuna
- Estrategias de afrontamiento

**Distribución de la materia en las 13 sesiones de la asignatura:**

Apertura	Sesión 1: Presentación del curso
<b>Bloque 1:</b> Funcionamiento básico del cerebro	Sesión 2
	Sesión 3
<b>Bloque 2:</b> ¿Qué nos enferma?	Sesión 4
	Sesión 5
	Sesión 6
Cine fórum	Sesión 7
<b>Bloque 3:</b> el motor de quien quiero ser	Sesión 8
	Sesión 9
	Sesión 10
<b>Bloque 4:</b> cómo desarrollar y mantener a cualquier edad	Sesión 11
	Sesión 12
Cierre	Sesión 13: Recapitulación y evaluación del curso