

Presencial

del 17 de octubre de 2024 al 12 de junio de  
2025

Presencial

## Potencia tu vitalidad. Trabaja cuerpo y mente

### Otras actividades

La conexión entre mente y cuerpo es tan real y poderosa que cientos de investigaciones científicas ya han demostrado que, una mente sana, plena y consciente, aumenta la longevidad de nuestras células. Concretamente, impide el acortamiento de los telómeros: secuencias de ADN que se encuentran en los cromosomas y que definen, en pocas palabras, la edad de nuestras células.

También se ha comprobado que cuando nuestra vida es plena, nuestras relaciones son satisfactorias y vivimos momentos de felicidad; además de la liberación de endorfinas, que provocan reacciones positivas en cadena por todo nuestro organismo. Por ejemplo, nuestro nervio vago - el más importante del cuerpo - se fortalece y, con él, nuestro corazón.

Demostrando así, que cuidar de nuestro cuerpo y mente no sólo aumenta nuestra calidad de vida, sino que también nos brinda mayor salud y protección frente a enfermedades.

*“Mens sana in corpore sano”*, ya no es un mero eslogan para promover un estilo de vida saludable, es una realidad científicamente sólida y contrastada.

El curso no se centra meramente en fines lúdicos, sino que incide de lleno en el crecimiento personal, porque hasta el día en el que fallecemos, todos tenemos la oportunidad de continuar creciendo.

### Lugar y fechas

---

UNED Segovia

Del 17 de octubre de 2024 al 12 de junio de 2025

De 10:30 a 13:00 h.

Lugar:

UNED Segovia - Plaza de Colmenares, 1 (40001), Segovia

### jueves, 17 de octubre de 2024

#### 10:30-13:00 h. LÓBULO FRONTAL

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

### jueves, 24 de octubre de 2024

#### 10:30-13:00 h. LÓBULO PARIETAL

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

### jueves, 31 de octubre de 2024

#### 10:30-13:00 h. LÓBULO TEMPORAL - SISTEMA LÍMBICO

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

### jueves, 7 de noviembre de 2024

#### 10:30-13:00 h. LÓBULO OCCIPITAL Y CEREBELO

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

### jueves, 14 de noviembre de 2024

**10:30-13:00 h. LÓBULO FRONTAL**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 21 de noviembre de 2024**

**10:30-13:00 h. LÓBULO PARIETAL**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 28 de noviembre de 2024**

**10:30-13:00 h. LÓBULO TEMPORAL - SISTEMA LÍMBICO**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 5 de diciembre de 2024**

**10:30-13:00 h. LÓBULO OCCIPITAL Y CEREBELO**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 12 de diciembre de 2024**

**10:30-13:00 h. LÓBULO FRONTAL**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de

teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## jueves, 19 de diciembre de 2024

10:30-13:00 h. LÓBULO PARIETAL

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## jueves, 9 de enero de 2025

10:30-13:00 h. LÓBULO TEMPORAL - SISTEMA LÍMBICO

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## jueves, 16 de enero de 2025

10:30-13:00 h. LÓBULO OCCIPITAL Y CEREBELO

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## jueves, 23 de enero de 2025

10:30-13:00 h. LÓBULO FRONTAL

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en*

*inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 30 de enero de 2025**

### **10:30-13:00 h. LÓBULO PARIETAL**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

*Patricia Barba Nicas Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 6 de febrero de 2025**

### **10:30-13:00 h. LÓBULO TEMPORAL - SISTEMA LÍMBICO**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

*Patricia Barba Nicas Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 13 de febrero de 2025**

### **10:30-13:00 h. LÓBULO OCCIPITAL Y CEREBELO**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

*Patricia Barba Nicas Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 20 de febrero de 2025**

### **10:30-13:00 h. LÓBULO FRONTAL**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

*Patricia Barba Nicas Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 27 de febrero de 2025**

**10:30-13:00 h. LÓBULO PARIETAL**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 6 de marzo de 2025**

**10:30-13:00 h. LÓBULO TEMPORAL - SISTEMA LÍMBICO**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 13 de marzo de 2025**

**10:30-13:00 h. LÓBULO OCCIPITAL Y CEREBELO**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 20 de marzo de 2025**

**10:30-13:00 h. LÓBULO FRONTAL**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 27 de marzo de 2025**

**10:30-13:00 h. LÓBULO PARIETAL**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de

teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## jueves, 3 de abril de 2025

10:30-13:00 h. LÓBULO TEMPORAL - SISTEMA LÍMBICO

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## jueves, 10 de abril de 2025

10:30-13:00 h. LÓBULO OCCIPITAL Y CEREBELO

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## jueves, 24 de abril de 2025

10:30-13:00 h. LÓBULO FRONTAL

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## jueves, 8 de mayo de 2025

10:30-13:00 h. LÓBULO PARIETAL

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en*

*inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 15 de mayo de 2025**

10:30-13:00 h. **LÓBULO TEMPORAL - SISTEMA LÍMBICO**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

*Patricia Barba Nicas Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 22 de mayo de 2025**

10:30-13:00 h. **LÓBULO OCCIPITAL Y CEREBELO**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

*Patricia Barba Nicas Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 29 de mayo de 2025**

10:30-13:00 h. **LÓBULO FRONTAL**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

*Patricia Barba Nicas Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 5 de junio de 2025**

10:30-13:00 h. **LÓBULO PARIETAL**

10:30 - 15 minutos de meditación.10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión.11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos").12:00 - 30 minutos de teatro.12:30 - 30 minutos Hatha Yoga.Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

*Patricia Barba Nicas Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## **jueves, 12 de junio de 2025**

## 10:30-13:00 h. LÓBULO TEMPORAL - SISTEMA LÍMBICO

10:30 - 15 minutos de meditación. 10:45 - 1 hora de actividades relacionadas con el bloque en cuestión. 11:45 - 15 minutos de repaso (Libro/escritos/"cómo estamos"). 12:00 - 30 minutos de teatro. 12:30 - 30 minutos Hatha Yoga. Los tiempos son aproximados. Pero la intención es terminar todas las sesiones sobre las 13 horas.

Patricia Barba Nicas *Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.*

## Inscripción

---

Actividad financiada por la Diputación Provincial de Segovia. Solo se abonan tasas de matrícula.

MATRÍCULA ORDINARIA	
PRECIO	20 €

## Dirigido por

---

### María Dolores Reina Paz

Directora del Centro Asociado a la UNED en Segovia.

## Codirector

---

### Patricia Barba Nicas

Psicóloga, instructora de Mindfulness, experta en inteligencia emocional, neuropsicología, programación neurolingüística, manejo del estrés y abordaje integral de la conducta suicida.

## Coordinado por

---

### Enrique Gallego Lázaro

Secretario Académico UNED Segovia

## Dirigido a

---

El público en general: quienes quieran mantener y fortalecer sus habilidades cognitivas. En especial, para personas de 50 años o más.

## Titulación requerida

---

Ninguna.

## Objetivos

---

Mantener y, en su caso, recuperar el significado y propósito de vida de todos, y en particular de mayores, indispensable para nuestro bienestar.

Cuidar de nuestro cuerpo y de la mente para así, aumentar nuestra calidad de vida y brindarnos mayor salud y protección frente a enfermedades.

Incidir de lleno en nuestro crecimiento personal y generar un refuerzo homogéneo en las áreas cerebrales de manera transversal.

## Metodología

---

Cada mes, del 17 de octubre al 12 de junio, a través de las sesiones programadas se trabajarán las diferentes áreas cerebrales divididas en bloques. Cada uno de ellos, cuenta con variadas actividades que fortalecen y amplían la capacidad de ese área en concreto. No obstante, el cerebro está hiperconectado, funcionando de forma holística y global. Por tanto, aunque cada área cuente con unas actividades concretas, su efecto y beneficio repercute en todas las demás.

Dedicaremos un total de 75 horas, divididas en sesiones semanales de 2 horas y media, todos los jueves - SALVO FESTIVOS - por la mañana, de 10:30 a 13 horas. En torno a una hora de cada sesión, la reservaremos para la completa formación de uno de los bloques o áreas cerebrales. El tiempo restante, se enfocará en actividades que a lo largo de todo el curso repetiremos habitualmente, para lograr objetivos transversales. Algunos ejemplos de estas actividades: el Hatha yoga, la meditación, el teatro, la evocación de recuerdos, las dinámicas de grupo o la literatura.

Estructura:

**Bloque 1 – Lóbulo Frontal:** La parte cerebral más evolucionada en nuestra especie. A esta región, le atribuimos las funciones que nos permiten ser seres racionales: nos aporta el pensamiento complejo, o la planificación y toma de decisiones, entre otras tareas. En resumen, es el gobernador de nuestra mente, el que tiene el poder de las funciones ejecutivas. Las lesiones en este área son graves, produciendo dificultades en innumerables ámbitos de la mente, como el pensamiento, la atención, la resolución de problemas, la personalidad, etc. Para aumentar su actividad y fortalecer las conexiones neuronales podemos realizar diversos ejercicios:

Mindfulness – Atención Plena: dedicaremos tiempo a este ámbito, con todo lo que ello conlleva. Los beneficios del Mindfulness son indiscutibles en el mundo científico.

Practicaremos meditación, atención consciente, respiración diafragmática, control y conciencia corporal, entre otras.

Planificación, resolución de problemas, ejercicios de pensamiento profundo, modelado, *brainstorming* - lluvia de ideas -, o creatividad.

**Bloque 2 – Lóbulo Parietal:** Como parte crucial de nuestro cerebro, cuenta con un gran área de asociación. Integra la mayor parte de la información que recibimos, teniendo cabida en él, la memoria a largo plazo, llena de recuerdos almacenados. Por lo que nos aporta la experiencia necesaria y le brinda el toque emocional a nuestro día a día. A él llega la información sensorial del entorno que nos rodea, y de nuestra percepción corporal. A parte, su función analítica, de procesamiento de símbolos, nos aporta el pensamiento abstracto. Por último, se constituye por la corteza motora, clave a la hora de planificar y ejecutar movimientos, por lo que, lesiones en este área, dependiendo del hemisferio dañado (izquierdo o derecho), pueden provocar distintos trastornos o deficiencias, como acalculia (impedimento para hacer cálculos), agrafia (dificultades con la escritura) o problemas motores.

Actividades perceptivas y sensitivas: catas de olores y sabores, juegos de tacto.

Evocación de recuerdos: dinámicas de grupo sobre experiencias, historias y relatos autobiográficos.

Ejercicios de coordinación motora: pintura, juegos manipulativos.

**Bloque 3 – Lóbulo Temporal y Sistema Límbico:** Las diversas áreas de esta zona nos permiten la integración de información visual y auditiva. Es el centro del lenguaje y su comprensión, y por tanto, tiene una función primordial en la lectoescritura. La amígdala, por su parte, participa en la regulación emocional, mientras que el hipocampo, maneja la memoria y contiene un importante centro de aprendizaje. De esta forma, de lesionarse algunas de las áreas mencionadas, integrantes de esta zona, podrán producirse diversos tipos de sordera, prosopagnosia (imposibilidad para reconocer caras), afasias, amnesia o el síndrome de Klüver-Bucy (relacionado con demencias y Alzheimer). Además, las lesiones en los ganglios basales, situados en el interior de esta zona, están relacionados con la enfermedad de Parkinson. Cuenta con numerosas actividades para ejercitarla:

Relacionadas con la música, el teatro, la poesía y la escritura.

Ejercicios para el desarrollo de la inteligencia emocional.

**Bloque 4 – Lóbulo Occipital y Cerebelo:** La parte occipital procesa todo lo referente a la visión, movimientos, perspectivas, colores... Pero también influye en el pensamiento y las emociones. Una lesión en este área se relaciona directamente con la epilepsia y problemas visuales. Por su parte, el cerebelo integra la información proveniente de la médula espinal y los receptores sensoriales de todo el cuerpo, participa en la coordinación de movimientos y asocia las sensaciones con las emociones, entre otras funciones. Las lesiones en el cerebelo provocan innumerables problemas, como ataxias (movimientos descontrolados, falta de coordinación), alteraciones en la memoria procedimental (que se encarga de los movimientos repetitivos, como conducir, montar en bicicleta...), o problemas cognitivos e intelectuales. Además, participa en diversas psicopatologías como el autismo, el TDAH o la esquizofrenia; influye totalmente en el estado de ánimo. Es de vital importancia, al igual que en los demás lóbulos, mantener sus áreas sanas. Para cuidar de esta zona podemos hacer ejercicios como:

Dibujos de perspectivas y copias.

Mímica.

Manualidades que aumenten la psicomotricidad fina.

Hatha yoga: yoga suave y consciente que aumenta la percepción de nuestros movimientos, fortalece el sistema inmune y aporta flexibilidad, fuerza y equilibrio.

## Colaboradores

---

### Financia



## Objetivos de Desarrollo Sostenible

---

Esta actividad impacta en los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible:



## Más información

---

*UNED Segovia*  
*Plaza Colmenares, 1*  
*40001 Segovia*  
*921 46 31 91 / secretaria@segovia.uned.es*