

PROPUESTA FORMATIVA UNED SENIOR

8 DE ENERO DE 2025

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUD CEREBRAL: ESTRATEGIAS PARA UNA VIDA AUTÓNOMA Y PLENA

NURIA CARCAVILLA GONZÁLEZ
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA
nuria.carcavilla@unavarra.es

ÍNDICE

PRESENTACIÓN DEL CURSO	2
MARCO TEÓRICO.....	2
OBJETIVOS	5
METODOLOGÍA	5
TEMARIO	6
SESIONES	6
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	7

PRESENTACIÓN DEL CURSO

El curso **“Envejecimiento activo y salud cerebral: estrategias para una vida autónoma y plena”** está dirigido a personas inscritas en el programa UNED Senior. Este programa tiene como objetivo principal ofrecer conocimientos teóricos y herramientas prácticas, basadas en la evidencia científica, que permitan fomentar un envejecimiento activo, saludable y autónomo.

A lo largo del curso, las personas participantes explorarán estrategias prácticas enfocadas en el mantenimiento de la salud cerebral, con especial énfasis en la memoria, la atención, la agilidad mental y la percepción. Además, se trabajarán aspectos relacionados con la promoción de hábitos saludables, la gestión emocional y la prevención del deterioro cognitivo. Se abordarán también el impacto de la soledad en la salud emocional y cognitiva, junto con herramientas para construir redes sociales significativas y un propósito de vida renovado.

El enfoque metodológico, dinámico y participativo, está diseñado para facilitar la integración de los aprendizajes en la vida diaria, promoviendo un aprendizaje significativo y colaborativo. El curso ofrece un espacio para reflexionar, adquirir conocimientos y fortalecer habilidades que contribuyan a mejorar la calidad de vida y el bienestar integral.

MARCO TEÓRICO

La noción de envejecimiento activo, propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2002, ha transformado nuestra comprensión del proceso de envejecimiento en las sociedades modernas. Este enfoque va más allá de simplemente prolongar la vida, centrándose en optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de garantizar una calidad de vida digna y autónoma para las personas mayores. Desde esta perspectiva, el envejecimiento no se considera únicamente como una etapa de pérdida o declive, sino como un proceso de desarrollo continuo, donde la experiencia y el conocimiento acumulado se convierten en motores de participación significativa en la sociedad (OMS, 2002).

En el ámbito de la neurociencia, el envejecimiento cerebral no implica necesariamente un deterioro inevitable. Si bien existen cambios estructurales y funcionales asociados con la edad, como la disminución del volumen en ciertas áreas del cerebro o una ralentización en el procesamiento de la información, la capacidad del cerebro para adaptarse a través de la neuroplasticidad es una evidencia alentadora. Este concepto, que se refiere a la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones neuronales, permanece activo incluso en edades avanzadas (Park & Reuter-Lorenz, 2009). Actividades como aprender nuevas habilidades, realizar ejercicio físico regular, mantener una dieta equilibrada y participar en actividades sociales han demostrado ser efectivas para preservar, e incluso mejorar, las funciones cognitivas. Estudios como el de Erickson et al. (2011) han evidenciado que el ejercicio aeróbico incrementa el volumen del hipocampo y mejora la memoria, subrayando la importancia de la actividad física para la salud cerebral en la vejez.

La memoria y la atención son procesos cerebrales esenciales que pueden mantenerse y reforzarse mediante actividades específicas. La atención sostenida y la capacidad de concentración se ven particularmente afectadas por el envejecimiento, pero pueden entrenarse a través de ejercicios prácticos y el uso de estrategias como la segmentación de tareas o la gestión de distractores. Por otro lado, fomentar la agilidad mental, la flexibilidad cognitiva y la percepción sensorial también contribuye significativamente a la prevención del deterioro cognitivo y a la mejora de la calidad de vida.

La promoción de hábitos saludables constituye un pilar esencial para mantener la salud cerebral. La evidencia científica subraya el impacto positivo de la dieta mediterránea, rica en antioxidantes y grasas saludables, en la prevención del deterioro cognitivo y las enfermedades neurodegenerativas (Scarmeas et al., 2006). Asimismo, un sueño de calidad desempeña un papel crucial en la consolidación de la memoria y la eliminación de desechos metabólicos del cerebro, un proceso facilitado por el sistema glinfático (Xie et al., 2013). Integrar rutinas diarias que incluyan actividad física, una dieta equilibrada y descanso adecuado no solo favorece la salud física, sino que también refuerza el bienestar emocional y cognitivo.

La interacción social y la inteligencia emocional también desempeñan roles fundamentales en la promoción del bienestar. La capacidad de gestionar emociones y establecer relaciones interpersonales saludables no solo mejora la calidad de vida, sino que también protege contra el deterioro cognitivo y los efectos del estrés crónico. Según

Goleman (1995), habilidades como la empatía, la regulación emocional y el autoconocimiento son fundamentales en esta etapa de la vida. Además, estudios recientes destacan que mantener redes sociales activas y significativas reduce el riesgo de aislamiento y soledad, factores que están relacionados con un mayor riesgo de deterioro cognitivo y problemas de salud mental (Holt-Lunstad et al., 2015).

El impacto de la soledad en la salud cerebral ha sido objeto de numerosos estudios. Se ha demostrado que el aislamiento social no solo afecta el bienestar emocional, sino que también está asociado con una disminución en las funciones cognitivas, como la memoria y la atención. En contraste, la construcción de redes de apoyo y la participación activa en actividades sociales enriquecen la memoria autobiográfica y fortalecen la identidad personal. Estas conexiones también generan un propósito vital, un factor clave para el bienestar emocional y la resiliencia.

Por último, la innovación tecnológica ha abierto nuevas oportunidades para fomentar la salud y el bienestar en las personas mayores. Herramientas como aplicaciones móviles, plataformas interactivas y dispositivos de seguimiento han mostrado resultados prometedores al potenciar la actividad cognitiva, física y social. Por ejemplo, la gamificación ha demostrado ser eficaz para estimular la memoria y la resolución de problemas, mejorando la capacidad de las personas mayores para participar activamente en su entorno (Gerling et al., 2014). Además, las plataformas online destinadas a facilitar la interacción en tiempo real promueven el aprendizaje colaborativo, mientras que diferentes dinámicas de participación adaptadas a las personas mayores combinan el entretenimiento con el ejercicio cognitivo. Estos recursos no solo facilitan el acceso al conocimiento y fomentan la conectividad, sino que también generan emociones positivas y contribuyen a mantener la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores.

Bajo este marco, el curso integra avances científicos y tecnológicos para proporcionar herramientas prácticas que promuevan un envejecimiento activo, saludable y autónomo. Se hace énfasis en la salud cerebral, abordando la memoria, la atención, la agilidad mental y la prevención del deterioro cognitivo, así como en el fortalecimiento emocional y social. A través de un enfoque práctico y dinámico, se pretende capacitar a los participantes para afrontar los desafíos propios de esta etapa vital con resiliencia, optimismo y un propósito renovado.

OBJETIVOS

El objetivo principal de este curso es promover un envejecimiento activo y saludable, con un enfoque específico en la salud cerebral y la prevención del deterioro cognitivo. Se busca capacitar a los participantes mediante herramientas prácticas y conocimientos basados en la evidencia científica.

Entre los objetivos específicos destacan:

- Comprender los procesos fisiológicos y cognitivos del cerebro en el envejecimiento, incluyendo memoria, atención, agilidad mental y percepción, y su relación con la calidad de vida.
- Desarrollar habilidades para gestionar las emociones de manera efectiva, fortaleciendo las relaciones interpersonales y reduciendo los efectos negativos del estrés en el cerebro.
- Incorporar hábitos saludables que impacten positivamente en la salud cerebral, como una alimentación equilibrada, el ejercicio físico, un descanso adecuado y la práctica del mindfulness.
- Reconocer el impacto de la soledad en el bienestar emocional y cognitivo, y fomentar la creación de redes sociales significativas que promuevan la interacción y el apoyo mutuo.
- Explorar y consolidar un propósito vital significativo, reflexionando sobre la memoria autobiográfica y reforzando actitudes de resiliencia, gratitud y optimismo.

METODOLOGÍA

El curso emplea una metodología dinámica y participativa, diseñada para facilitar el aprendizaje de conceptos clave relacionados con la salud cerebral y su aplicación en la vida cotidiana. Se combinarán estrategias teóricas, prácticas y experienciales, garantizando que los contenidos sean accesibles, significativos y motivadores para los participantes.

Las sesiones incluirán exposiciones breves basadas en evidencia científica, apoyadas por recursos audiovisuales y ejemplos prácticos que faciliten la comprensión. Se integrarán herramientas interactivas, como plataformas digitales y actividades colaborativas, para fomentar la participación activa y el aprendizaje lúdico. Estas herramientas permitirán realizar ejercicios para estimular la memoria, la atención y la agilidad mental, así como reflexionar sobre hábitos saludables y estrategias de afrontamiento emocional.

Los talleres prácticos serán un componente fundamental, en los que los participantes podrán diseñar rutinas personalizadas, practicar técnicas de mindfulness y explorar herramientas para reforzar la resiliencia y la salud cognitiva. Además, se realizarán dinámicas grupales que facilitarán el intercambio de experiencias, el aprendizaje colaborativo y el fortalecimiento de las redes sociales entre los asistentes.

TEMARIO

1. Envejecimiento activo y salud cerebral
2. Cómo funcionan la memoria y la atención
3. Estimular la agilidad mental y mejorar la percepción
4. Hábitos saludables para la prevención del deterioro cognitivo
5. Emociones y cerebro: inteligencia emocional aplicada
6. Resiliencia y estrategias frente al estrés
7. Tecnología, redes sociales y entrenamiento cognitivo
8. Soledad, identidad y propósito de vida

SESIONES

El curso tiene una duración de 12 horas y se desarrollará en un total de ocho sesiones presenciales de una duración de 1,5 horas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Organización Mundial de la Salud (OMS).** (2002). Active Ageing: A Policy Framework. World Health Organization. Recuperado de: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>
2. **Park, D. C., & Reuter-Lorenz, P.** (2009). The adaptive brain: Aging and neurocognitive scaffolding. *Annual Review of Psychology*, 60, 173–196. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093656>
3. **Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., et al.** (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, 108(7), 3017–3022. <https://doi.org/10.1073/pnas.1015950108>
4. **Scarmeas, N., Stern, Y., Tang, M. X., Mayeux, R., & Luchsinger, J. A.** (2006). Mediterranean diet and risk for Alzheimer's disease. *Annals of Neurology*, 59(6), 912–921. <https://doi.org/10.1002/ana.20854>
5. **Xie, L., Kang, H., Xu, Q., et al.** (2013). Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science*, 342(6156), 373–377. <https://doi.org/10.1126/science.1241224>
6. **Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
7. **Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B.** (2015). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
8. **Gerling, K., Schulte, F., & Masuch, M.** (2014). Designing and evaluating digital games for frail elderly persons. *IFAC Symposium on Advances in Control Education*.