

¡DESCARGATE NUESTRAS ACTIVIDADES NEURO!



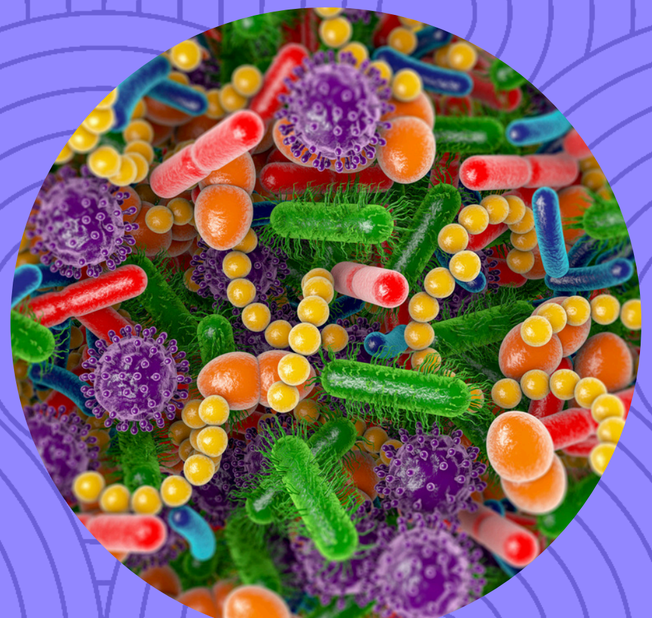
Munduberriak

ACTIVIDADES

Fortalecimiento de la salud cognitiva: entrena tu mente



Microbiota, cerebro y emociones: claves para el bienestar emocional.



Florecimiento de los procesos vitales y sexualidad de las mujeres.



Fortalecimiento de la salud cognitiva: entrena tu mente



CONTENIDOS:

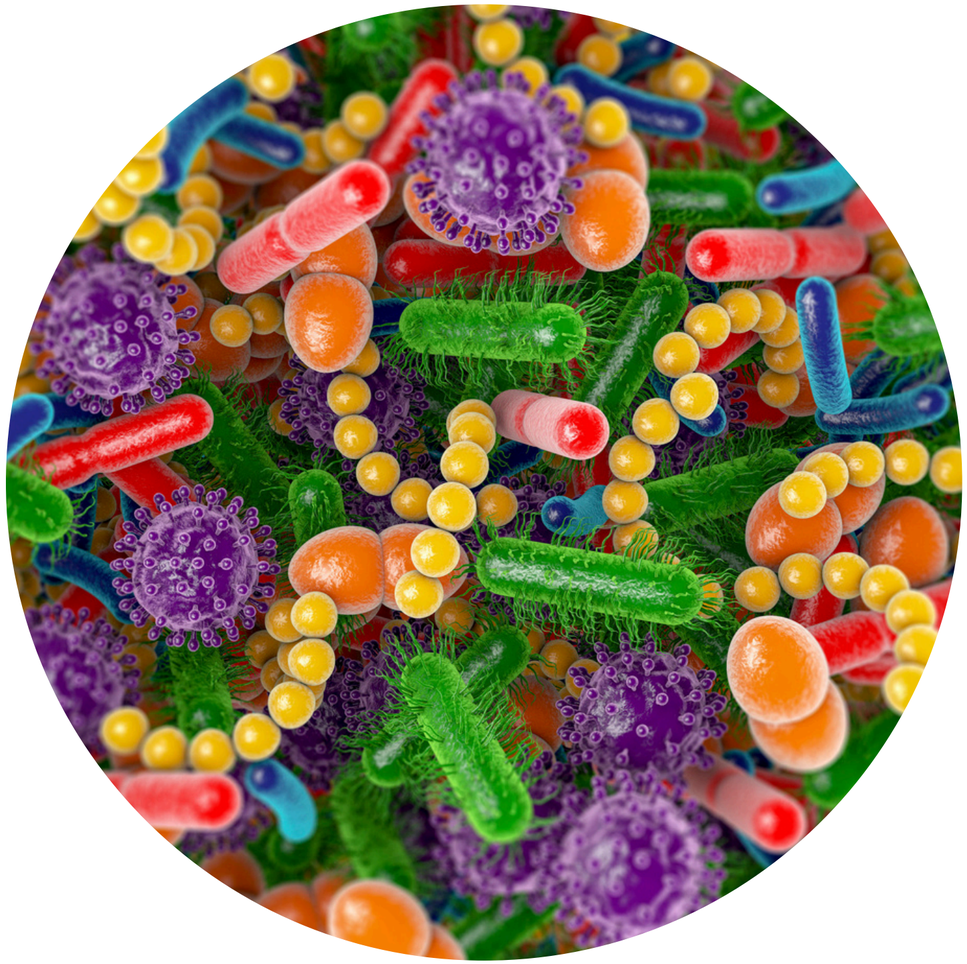
Conoceremos cómo funciona nuestro cerebro y cómo intervienen la atención, la memoria y otras capacidades cognitivas en nuestra vida cotidiana. Exploraremos qué es la reserva cognitiva y qué hábitos contribuyen a cuidar nuestra salud cerebral. Abordaremos la relación entre el funcionamiento cognitivo, las emociones, el estrés y el descanso. Mediante ejercicios y ejemplos prácticos, descubriremos estrategias para afrontar despistes, organizar nuestras actividades y facilitar el aprendizaje. Todo ello desde el neuroempoderamiento: comprender nuestras capacidades y participar activamente en su cuidado.

- **Número de participantes:** 25 máximo
- **Duración:** 5/6-10 sesiones
- **Idioma:** castellano
- **Edad:** mujeres adultas/ mayores

EXPERIENCIA en diferentes escuelas de empoderamiento

ELORRIO, AMOREBIETA-ETXANO, LEIOA, ERANDIO,...

Microbiota, cerebro y emociones: claves para el bienestar emocional.



CONTENIDOS:

Descubriremos qué es la microbiota intestinal y cómo se comunica con el cerebro a través del eje intestino-cerebro. Nos acercaremos al sistema nervioso entérico, conocido popularmente como «segundo cerebro», y a su papel en esta comunicación. Exploraremos cómo se relacionan el estrés, las emociones, el funcionamiento digestivo y el sistema inmunológico. Explicaremos qué es la neuroinflamación y qué se investiga sobre su relación con la microbiota y el bienestar emocional.

A partir de situaciones cotidianas, abordaremos hábitos de alimentación, descanso, movimiento y regulación del estrés que contribuyen al cuidado de nuestra salud.

- **Número de participantes:** 25 máximo
- **Duración:** 5/6-10 sesiones
- **Idioma:** castellano
- **Edad:** +18 años

EXPERIENCIA en diferentes organizaciones como

Accu Bizkaia de Fekoor

Florecimiento de los procesos vitales y sexualidad de las mujeres.



CONTENIDOS:

Abordaremos la sexualidad de las mujeres como una dimensión que se transforma a lo largo de la vida y que incluye el placer, los vínculos, la identidad y la relación con el propio cuerpo. Exploraremos procesos como el ciclo menstrual, el embarazo, el posparto y el climaterio, reconociendo la diversidad de experiencias y trayectorias vitales. Reflexionaremos sobre cómo los cambios corporales, las emociones y el contexto social pueden influir en el deseo y el bienestar sexual. Revisaremos mitos y mandatos de género que condicionan la vivencia de la sexualidad y las decisiones sobre nuestros cuerpos. Mediante ejemplos y espacios de reflexión, promoveremos el autoconocimiento, la autonomía y el derecho a vivir una sexualidad elegida y satisfactoria.

- **Número de participantes:** 25 máximo
- **Duración:** 5/6-10 sesiones
- **Idioma:** castellano
- **Edad:** + 18 años

EXPERIENCIA en diferentes organizaciones como

Munduko-Medikuak Bizkaia

FORMADORA: JAIONE VALDÉS ITUARTE

Neuropsicóloga clínica, psicóloga general sanitaria
COP BIZKAIA BI04647
Especialista en Terapias psicológicas de tercera generación
Sexóloga clínica
Técnica de Igualdad- Máster oficial en Igualdad y Género por la UJI.
Máster de prevención de violencia de género por la UNED.



www.munduberriak.com



644 65 33 15

munduberriakelkartea@gmail.com