

UNED SENIOR. CURSO:

Curso 2025-2026

ASIGNATURA

ENTRENAMIENTO DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

PRESENTACIÓN

El aumento progresivo de la esperanza de vida es siempre una buena noticia, pero también es un “arma de doble filo”, ya que conlleva a la vez la posibilidad de que pueda aparecer aparejado cierto grado de deterioro cognitivo.

Este deterioro, en la mayoría de los casos, no es inevitable. Cumplir muchos años no es lo que provoca su aparición, sino cumplirlos mientras que no se dedica el esfuerzo necesario a su prevención.

Según un estudio recientemente presentado por la Fundación de Ciencias de la Salud se podría retrasar o incluso evitar la aparición del deterioro cognitivo en un alto porcentaje de los casos, mediante la prevención.

José Antonio Serra Rexach, jefe del servicio de geriatría del Hospital Universitario Gregorio Marañón, que es uno de los autores del estudio mencionado, afirma que “la promoción de un estilo de vida saludable, una dieta equilibrada (como la mediterránea), el ejercicio regular y la estimulación cognitiva son claves para preservar la salud cerebral. Además, es importante tener en cuenta otros factores como el control de la hipertensión y la diabetes, la reducción del aislamiento social y la corrección de déficits auditivos”.

Es importante también realizar un diagnóstico precoz de cualquier tipo de alteración que se pueda sospechar, ya que permite iniciar cuanto antes un plan de actuación para aminorar, retrasar o incluso evitar la aparición del deterioro.

Desde que Howard Gardner, psicólogo y profesor de la Universidad de Harvard, en 1983 propuso su teoría de las Inteligencias Múltiples se ha ampliado el concepto de inteligencia única y se han elaborado multitud de programas de entrenamiento, tanto para su aplicación individual como en grupos, que sirven muy bien para conseguir trabajar de forma muy eficaz en la citada prevención del deterioro cognitivo.

OBJETIVOS

Como objetivo general, durante todo el desarrollo de la asignatura, se presentará a los alumnos todo tipo de información que pueda ser útil para poner en marcha las citadas acciones de prevención sobre el deterioro cognitivo ya mencionado.

Como objetivo específico se plantea en todo momento la búsqueda de la utilidad práctica que cada uno de los aprendizajes adquiridos pueda tener.

Es decir, se intentará buscar respuesta en cada sesión a preguntas tales como: ¿en qué me puede beneficiar en mi propia vida este nuevo conocimiento? ¿para qué me puede servir en mi desarrollo personal? ¿para qué puedo utilizarlo a la hora de intentar mejorar mi relación en general con los demás? ¿de qué manera puedo utilizar estos nuevos conceptos adquiridos en mi papel de padre, hijo, abuelo, hermano, pareja...?

METODOLOGÍA

Se realizarán breves exposiciones teóricas acerca de principios fundamentales y características que definen a los procesos intelectuales y cognitivos, en general, a modo de introducción de las sesiones.

En cada clase habrá un tiempo dedicado a exposición teórica de conceptos y otro tiempo dedicado al entrenamiento de todo tipo de habilidades cognitivas, tanto con ejercicios individuales como de grupo.

El modo de trabajo predominante será la realización de ejercicios prácticos con los que se pretende que los alumnos vivencien por sí mismos los contenidos expuestos, de una manera lúdica.

También se utilizará la dinámica de grupos como herramienta fundamental, así como el planteamiento de temas al grupo total, a modo de debate, sobre temas de interés, propuestos por la tutora o los propios alumnos.

CONTENIDOS

Se expondrá a los alumnos de forma teórica y se entrenarán de forma práctica, mediante ejercicios aplicados, las variables que intervienen y que es necesario trabajar y modular para que realicemos un entrenamiento lo más completo posible, de todo tipo de habilidades cognitivas.

PROGRAMA-ENTRENAMIENTO (aprox. 70% de la asignatura)

Aproximadamente una hora de cada clase se dedicará a la realización de entrenamiento en el aula de todo tipo de habilidades cognitivas (lingüísticas, matemáticas, espaciales, razonamiento analítico, pensamiento lateral, atención, memoria (visual, auditiva y gráfica), razonamiento abstracto, etc.

PROGRAMA-CONTENIDOS TEÓRICOS (aprox. 30% de la asignatura)

Durante una media hora de cada clase se desarrollarán conceptos teóricos relacionados con la asignatura, tales como:

- Factores que influyen en la aparición del deterioro cognitivo y su prevención
- Las inteligencias múltiples de Gardner
- La inteligencia emocional
 - o La gestión del pensamiento
 - o La gestión de las emociones
 - o La gestión del comportamiento
- Más allá de la autoestima: la autocompasión
- La capacidad de resiliencia (no pierde el combate el que se cae, sino el que no se levanta)
- Resolución de conflictos
- Gestión del estrés
- Comunicación eficaz y creatividad

El contenido del programa no está cerrado, ya que se podrán incorporar sesiones teóricas sobre contenidos que interesen a los alumnos, propuestos por ellos mismos, a lo largo del curso.