



Universidad Nacional de San Luis
Facultad de Ciencias de la Salud

**“Año de la Defensa de la Vida, la Libertad y la
Propiedad”**

**“A 30 años de la Consagración Constitucional
de la Autonomía Universitaria en Argentina”**



SAN LUIS, 2 de septiembre de 2024.

VISTO:

El EXPE 15349/2024, mediante el cual la Lic. Alejandra SOSA presenta el Curso de Extensión denominado: “Yoga para un envejecimiento activo y saludable. Desde un enfoque preventivo y asistencial.”, y

CONSIDERANDO:

Que la docente eleva la propuesta Curso: “Yoga para un envejecimiento activo y saludable. Desde un enfoque preventivo y asistencial.”, para ser evaluada en el marco de la normativa vigente de Propuestas de extensión: OCD N° 4/2017, de acuerdo a la convocatoria y cronograma vigente en RCD N° 109/2024.

Que la Universidad Nacional de San Luis pretende sostener y profundizar su compromiso con la comunidad en un diálogo permanente situado en un momento socio histórico, que contribuya a promover formas de vinculación y construcción de conocimientos compartidos entre el saber académico y el de la comunidad.

Que la Facultad de Ciencias de la Salud lleva adelante una política de gestión comprometida con los adultos mayores de 60 años de la comunidad.

Que la propuesta fue evaluada por la Comisión Asesora de Extensión de la Unidad Académica, destacando la relevancia y articulación con: proyectos de investigación, destinatarios y convenios vigentes como así también trayectorias de docentes participantes.

Que la propuesta se eleva al Consejo Directivo para la continuidad del trámite.

Que el día 28 de agosto del corriente año por falta de quórum no sesionó el Cuerpo Colegiado de la Unidad Académica y en vistas de la necesidad y urgencia de dar continuidad al procedimiento administrativo y las fechas propuestas para el comienzo del dictado, corresponde dictar el acto administrativo correspondiente Ad Referéndum del Consejo Directivo.

Por ello y en uso de sus atribuciones;



**“Año de la Defensa de la Vida, la Libertad y la
Propiedad”**



**Universidad Nacional de San Luis
Facultad de Ciencias de la Salud**

**“A 30 años de la Consagración Constitucional
de la Autonomía Universitaria en Argentina”**

LA DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

AD REFERENDUM DEL CONSEJO DIRECTIVO

RESUELVE:

ARTÍCULO 1°. -Aprobar el Curso: *“Yoga para un envejecimiento activo y saludable. Desde un enfoque preventivo y asistencial.”*, y a quien será responsable del dictado, de acuerdo al ANEXO único de la presente resolución.

ARTÍCULO 2°. -Protocolizar al equipo docente que intervendrá en el dictado del Curso:

Docente responsable:

SOSA Alejandra Edith DU 23202459

ARTÍCULO 3°. - Comuníquese, notifíquese e insértese en el libro de Resoluciones de la Facultad, publíquese en el Digesto Administrativo y archívese.

MLC

Documento Firmado digitalmente según Ordenanza Rectoral N° 15/2021 por: Decana CAMARGO, María Cecilia - Secretaria General STIEGER, Valeria.

ANEXO

TITULO DE LA PROPUESTA: YOGA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE. Desde un enfoque preventivo y asistencial.

MODALIDAD: Curso

RESPONSABLE: Lic. Alejandra Sosa

INSTITUCION INVOLUCRADA: Departamento de Fonoaudiología. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de San Luis.

PROGRAMA

FUNDAMENTACIÓN

El yoga es una sabiduría práctica que abarca cada aspecto del SER de una persona. La disciplina del yoga se asienta en doctrinas hindúes que afirman que para tener una vida plena es preciso satisfacer tres necesidades: física, psicológica y espiritual. Cuando los tres se hayan presentes en armonía hay unión del cuerpo-mente-espíritu. La tercera edad es un tiempo de cambios profundos que, si no es bien enfrentada, puede derivar en una crisis, la cual puede dañar la salud física, psíquica y emocional de las personas que atraviesan esta etapa. Es por ello que se la considera una disciplina sumamente útil para acompañar todos los cambios del envejecimiento. Durante la adultez el cerebro sufre los efectos del envejecimiento como el resto del organismo sin que esto comprometa de forma significativa su funcionamiento. Una persona con cerebro saludable puede realizar las mismas actividades mentales a los 80 años que a los 30 años aunque hayan diferencias en como realicen dichas tareas. Sin embargo, al envejecer aumenta el riesgo de que ciertas enfermedades afecten el funcionamiento cerebral. Las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, o las enfermedades cerebrovasculares son las más frecuentes. La expectativa de vida se está incrementando en todo el mundo y ello puede tener importantes consecuencias a nivel económico, social y político. Actualmente existe gran interés en desarrollar estrategias que contribuyan a frenar el deterioro cognitivo que acompaña al envejecimiento y, en mayor medida, a las enfermedades neurodegenerativas. En este sentido, se ha propuesto que las intervenciones tempranas serían la clave para potenciar los recursos cognitivos en la edad avanzada y conseguir mayor bienestar. Teniendo en cuenta lo expuesto se entiende como salud cerebral, todas aquellas medidas que se lleven en distintos ámbitos y se relacionen con un estilo de vida saludable que ayude a prevenir el deterioro cognitivo y la aparición de enfermedades neurodegenerativas. Entre los principales factores propuestos para mantener un cerebro saludable se destacan: el sueño adecuado y suficiente, actividad física, nutrición saludable, interacción social, actividad mental, ausencia de estrés y aquellas herramientas que busquen mitigar el mismo, como el yoga y la meditación. Este tipo de intervenciones y un estilo de vida activo pueden contribuir a la reserva cognitiva y a promover el desarrollo de la neuroplasticidad. La práctica secular se remonta a las disciplinas contemplativas tradicionales, pero es hasta hace poco que se ha podido validar científicamente los cambios funcionales y estructurales en el cerebro. Se estudió el impacto del yoga y la meditación en diversas funciones cognitivas y conductuales. Los resultados sugieren que la meditación puede producir alteraciones estructurales en el cerebro basadas en la experiencia. También se encontró evidencia de que la meditación puede ralentizar la atrofia relacionada con la edad de ciertas áreas del cerebro. Además, ambas disciplinas modifican la comunicación entre diferentes regiones del cerebro. Por otra parte, se ha evidenciado que algunas técnicas de pranayama (ejercicios respiratorios),

asanas (posturas) o meditación (toda una amplia gama), incluidos en la práctica de yoga, aumentan la metaconciencia, la capacidad cognitiva y retrasan el deterioro de algunas estructuras como el hipocampo y la amígdala. Además, puede influir en la regulación del sistema nervioso autónomo, la homeostasis o los niveles de neurotransmisores dopaminérgicos, interviniendo en procesos como el sueño, la digestión y alteraciones afectivas o del comportamiento. El yoga se presenta a priori, como una herramienta accesible, adaptable y económica a tener en cuenta. (Martínez Del Cubo, N., 2020).

OBJETIVO GENERAL

- Lograr equilibrio físico-mental-emocional del practicante para mejorar su calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- * Lograr mayor flexibilidad mediante un trabajo equilibrado de todos los grupos musculares.
- * Generar la liberación de neurotransmisores que generen mayor bienestar.
- * Mejorar la coordinación y el equilibrio.
- * Mejorar la postura para favorecer la respiración y oxigenación.

ACTIVIDADES

Se trabajará con grupos reducidos para tener en cuenta la necesidad del paciente adaptando los ejercicios a sus necesidades y patologías. (Yogaterapia)

CLASE:

La misma constara de las siguientes partes: -Calentamiento 10 min. -Toma de conciencia 5min. -Posturas de equilibrio 5 min -Desarrollo de la clase 20 min -Respiración consciente 10 min. -Relajación 10 min. -Atención plena-Meditación 10 minutos -Puesta en común 10 minutos Utilización de elementos Se pueden utilizar elementos que colaboren al equilibrio y/o a la comodidad del practicante como sillas, bloques para relajar, pañuelos para favorecer la flexibilidad y pelotas.

CONTENIDOS A ABORDAR - Practica del Yoga - Respiración consciente - Atención plena (Mindfulness)- Meditación

CARGA HORARIA TOTAL: Veintiún horas, divididos en clases de una hora y media semanal desde 16 de septiembre al 20 diciembre de 2024. (14 semanas)

EVALUACIÓN FINAL: Sin evaluación final prevista.

BIBLIOGRAFÍA

- Hariprasad, V.R., Varambally, S., Shivakumar, V., Kalmady, S.V., Venkatasubramanian, G., y Gangadhar, B.N., (2013). Yoga increases the volume of the hippocampus in elderly subjects. Indian J Psychiatry, (55) 394-6.
- Martínez Del Cubo, Nuria (2020) Yoga y meditación: cambios en el cerebro. Universidad de Jaén. DOI: <https://hdl.handle.net/10953.1/15909>
- Rodríguez Salazar, M.C., Meneses Báez, A.L., Quintero Gallego, E.A. y Rodríguez Granada, L.M. (2017). Efecto de un programa de hatha yoga en pacientes con Alzheimer. Acta Colombiana de Psicología, 20(1), 123-138. DOI: 10.14718/ACP.2017.20.1.7
- Streeter, C.C., Whitfield, T.H., Owen, L., Rein, T., Karri, S.K., Yakhkind, A., y Jensen, J.E., (2010). Effects of yoga versus walking on mood,

anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study. The Journal of Alternative and Complementary Medicine,16(11), 1145-1152. DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2010.0007>.

CUPO Veinte personas

DESTINATARIOS Adultos Mayores de 60 años.

CRONOGRAMA Lunes 11 hs o 16 hs. (a definir)

RECURSOS NECESARIOS: Aula con espacio para 20 personas con sillas sin escritorio.

ARANCEL Gratuito

Corresponde Anexo RD N° 739/2024

Hoja de firmas



Sistema: SUDOCU UNSL
Firmado por: SUDOCU UNSL
Fecha: 04/09/2024 07:48:13
Razon: Cargado por SIU-Documentos



Sistema: SUDOCU UNSL
Firmado por: SUDOCU UNSL
Fecha: 04/09/2024 08:10:25
Razon: Autorizado por Valeria Stieger



Sistema: SUDOCU UNSL
Firmado por: SUDOCU UNSL
Fecha: 04/09/2024 10:22:10
Razon: Autorizado por Maria Cecilia Camargo