



IMPULSA TU RENDIMIENTO PSICOLÓGICO Y MENTAL (50 H) Presencial

Finalidad

Adquirir las habilidades necesarias para mejorar y fortalecer nuestra capacidad cognitiva a través del mindfulness y de la activación mental con diferentes técnicas y ejercicios prácticos

Objetivos Generales

Adquirir las habilidades necesarias para mejorar y fortalecer nuestra capacidad cognitiva a través del mindfulness y de la activación mental con diferentes técnicas y ejercicios prácticos

Objetivos Específicos

Mejorar las capacidades cognitivas
Control del estrés
Mejora del autocuidado cerebral

Programa:

Bloque 1: Funcionamiento del cerebro humano (5 horas).

Módulo 1: Generalidades. Plasticidad cerebral/reserva cognitiva

Módulo 2: Factores protectores: nutrición/ejercicio físico

Módulo 3: El envejecimiento cerebral/aprendizaje y creatividad

Bloque 2: Mindfulness (10 horas).

Módulo 1: Adentrándonos en el mindfulness: generalidades/ Modalidad hacer y ser/ Actitud/Estrés/ Observar el pensamiento/ Atención y conciencia/ Compasión/ Motivación/ Fases de meditación/ Diario mindfulness.

Módulo 2: Prácticas de Mindfulness: diferentes tipos de meditaciones.

Bloque 3: Técnicas y ejercicios para potenciar la mente (35 horas).

Módulo 1: De repetición, estrategias mnemotécnicas, estimulación de las funciones mentales superiores, orientación a la realidad, reminiscencia.

REQUISITOS DE ACCESO DE LOS ALUMNOS:

Dirigido a cualquier titulación universitaria y especialmente en el área de la salud y del autocuidado personal