



CEREBRO ACTIVO, OCUPACIÓN ÓPTIMA (70 H) Teleformación

Potencia de manera integral tus capacidades cognitivas y prepara tu cerebro para afrontar los retos intelectuales del día a día.

Programa

MÓDULO 1.- Funcionamiento del cerebro humano y optimización del rendimiento cognitivo (5 horas)

MÓDULO 2.- Plasticidad cerebral y reserva cognitiva aplicada al aprendizaje (5 horas)

MÓDULO 3.- Factores protectores y factores de riesgo en el rendimiento cerebral (5 horas)

MÓDULO 4.- Envejecimiento cerebral, aprendizaje continuo y creatividad (10 horas)

MÓDULO 5.- Equilibrio ocupacional y organización cortical para el alto rendimiento (5 horas)

MÓDULO 6.- De la activación a la calma: técnicas terapéuticas de autorregulación (10 horas)

MÓDULO 7.- Actividades de la vida diaria realizadas con atención consciente (5 horas)

MÓDULO 8.- Identificación y aplicación de los estilos de aprendizaje (10 horas)

MÓDULO 9.- El entorno y los retos cognitivos y ocupacionales diarios (5 horas)

MÓDULO 10.- Conciencia social y competencia profesional (10 h)

Finalidad

Potenciar de manera integral las capacidades cognitivas de las personas participantes, facilitando un cerebro más eficiente, flexible y preparado para afrontar tanto grandes retos intelectuales como las demandas de la vida diaria.

Orientado a aquellas personas que necesitan un alto rendimiento cognitivo, como estudiantes, opositores/as o personas en proceso de mejora de su empleabilidad, sin descuidar el equilibrio emocional y la regulación del estrés.

A través de un enfoque práctico y aplicado, el programa combina técnicas de activación mental, mejora de la atención, memoria y aprendizaje, con estrategias de calma, autorregulación y atención consciente. De este modo, se favorece una mente capaz de rendir al máximo cuando el reto lo requiere, y a la vez mantener un estado de serenidad, presencia y bienestar en las actividades cotidianas.

El curso promueve hábitos saludables, organización ocupacional y una relación equilibrada con las exigencias cognitivas, contribuyendo a una mayor eficacia, bienestar y adaptación personal y profesional.

Objetivos Generales

Potenciar las capacidades cognitivas necesarias para afrontar con éxito retos de alta exigencia intelectual. Mejorar el rendimiento cerebral mediante el conocimiento del funcionamiento del cerebro y la aplicación de estrategias prácticas.

Favorecer un equilibrio entre activación mental y calma, optimizando el desempeño ocupacional diario.

Desarrollar la atención consciente como herramienta para mejorar el aprendizaje, la concentración y el bienestar.

Promover la autorregulación emocional y la gestión del estrés ante situaciones de exigencia cognitiva.

Facilitar la adquisición de hábitos y rutinas que favorezcan una mente activa, flexible y relajada

Objetivos Específicos

- Comprender el funcionamiento del cerebro y su relación con la atención, la memoria y el aprendizaje.
- Aplicar estrategias de activación cognitiva orientadas al estudio, las oposiciones y otros retos intelectuales.
- Conocer y potenciar la plasticidad cerebral y la reserva cognitiva a lo largo de la vida.
- Identificar factores protectores y factores de riesgo que influyen en el rendimiento cerebral. Incorporar técnicas de calma y regulación emocional para reducir el estrés cognitivo.
- Desarrollar la atención consciente en las actividades de la vida diaria.
- Mejorar la organización ocupacional para optimizar tiempos, energía y rendimiento mental. Reconocer los propios estilos de aprendizaje para mejorar la eficacia en el estudio y la adquisición de conocimientos.
- Analizar la influencia del entorno en el rendimiento cognitivo y ocupacional.

Requisitos de acceso de los alumnos:

Dirigido a Titulados Universitarios y alumnos de cualquier titulación universitaria, se dará prioridad, a perfiles sociosanitarios: Terapia Ocupacional, Trabajo social, medicina, enfermería, fisioterapia.