

PROGRAMA DE NEUROPSICLOGÍA Y BRAIN TRAINING GYM

Prof. Beatriz Gómez Palomares y Teresa Beatriz Alonso Moral

Nuestro **estilo de vida** urbano, cosmopolita y frenético provoca un desgaste enorme, tanto físico como mental y hasta emocional, comenzando por el **cerebro**.

Existe evidencia científica de que el adecuado entrenamiento cognitivo proporciona beneficios a nuestro cerebro como son: prevenir el deterioro cognitivo natural, mantener y potenciar el buen funcionamiento mental, optimizar la atención y la memoria y, como consecuencia, mejorar la autoestima y la propia seguridad.

En este curso vamos a adentrarnos en el novedoso mundo de la neuropsicología, el entrenamiento cognitivo y su aplicación práctica en la vida diaria.

1. Introducción a la Neuropsicología

- ¿Qué es la neuropsicología?
- Conceptos básicos
- Historia de la neuropsicología

2. La neuroplasticidad o plasticidad cerebral

- Definición
- Cómo ocurre la plasticidad neuronal
- Qué ventajas aporta la plasticidad neuronal

3. Reserva cognitiva

- Factores que influyen en la reserva cognitiva
- Efecto de la reserva cognitiva
- "El estudio de las monjas"

4. Beneficios del entrenamiento cognitivo

- Mejorar la plasticidad neuronal
- Desarrollar el funcionamiento cerebral
- Aumentar el potencial cerebral
- Prevenir el avance de déficits cognitivos

5. Evaluación cognitiva

6. Ejercicios prácticos de entrenamiento cognitivo

- Orientación espacio-temporal y de la persona
- Atención- concentración:



PROGRAMA DE NEUROPSICLOGÍA Y BRAIN TRAINING GYM

Prof. Beatriz Gómez Palomares y Teresa Beatriz Alonso Moral

- Atención focal
- Atención sostenida
- Atención selectiva
- Inhibición
- Memoria
- Funciones ejecutivas
- Lenguaje
- Percepción
- Lectoescritura
- Praxis
- Concepto numérico y cálculo.

(*) Los temarios son aproximados, pudiendo sufrir variaciones.