



PROGRAMA “CUIDA TU CEREBRO” (*)

Prof. Beatriz Gómez Palomares

INTRODUCCIÓN

Conocer la ciencia detrás de la mente es el primer paso para poder cuidar el cerebro y por lo tanto, gozar de una mejor calidad de vida.

En esta asignatura teórico práctica aprenderá conceptos básicos, y datos científicos; obtendrá herramientas y realizará en clase ejercicios aplicados y derivados de la biología del cerebro y la neuropsicología, con el objetivo de mejorar el funcionamiento cerebral, o ralentizar el envejecimiento natural del cerebro.

TEMARIO

1. El cerebro y la neuropsicología

- Entendiendo el cerebro
- Mitos sobre el cerebro
- ¿Qué es la neuropsicología?
- Conceptos básicos sobre neuropsicología
- Historia de la neuropsicología

2. Las funciones cognitivas

- Cómo funcionan las funciones cognitivas
- Las superiores y las inferiores
- Comprendiendo la memoria, la atención, el lenguaje, razonamiento lógico, y la **percepción**.

3. La neuroplasticidad o plasticidad cerebral

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

4. Reserva cognitiva

- Qué es la reserva cognitiva
- Factores que influyen en la reserva cognitiva
- Efecto de la reserva cognitiva
- La evaluación cognitiva y para qué sirve

5. Otras formas de cuidar el cerebro:

- Alimentación, sueño, y ejercicio
- Técnicas para el manejo del estrés
- Mindfulness
- Prácticas de entrenamiento cognitivo

(*) Los temarios son orientativos, pudiendo variar a lo largo del curso.