

Temario curso Neurociencia para todos

Modulo I: Neurociencia para la vida cotidiana

UNIDAD I (CLASES 1 y 2)

- Una introducción al campo de las Neurociencias
- Evolución. Nuestro cerebro de ayer y de hoy
- Sistema Instintivo emocional y Sistema Cognitivo (Modelo teórico de los tres cerebros para explicar porque somos, básicamente, instintivos emocionales en una 90%)
- Cerebro emocional: Las respuestas de amenaza y de recompense. Camino corto y camino largo. Vías tálamo-amígdala, tálamo-núcleo accumbens y tálamo corteza.
- Sistema Nervioso
- Neurotransmisores: Somos adictos a nuestros propios químicos y veremos como ellos determinan nuestras conductas de manera inconsciente, y en la repetición – hábitos - fijan una consciente forma de SER.
- Mecanismos del estrés. Estrés agudo y estrés crónico. El dolor es inevitable, el sufrimiento es optativo
- Genética y Epigenética: El presente y el futuro nos da pistas para un mejorSER, Estar y Hacer no solo para nosotros mismos, sino para nuestras descendencias, ya que nuestro estilo de vida, nos marca epigenéticamente y ello es heredable para las futuras generaciones. Siempre el SER implica responsabilidad para uno mismo, los demás y para el entorno
- Se cargarán en el Aula Virtual, las actividades para la próxima clase. Ejercicios de entrenamiento neurocognitivo y/o cuestionarios y/o videos y PDF como lectura necesaria, etc. Sobre temas de la clase del día para consolidar aprendizaje.

Módulo II: Nuevo Paradigma: La posibilidad de Neurosicoeducarnos. Sabemos hoy porque somos como somos y actuamos como actuamos: Entrenamiento neurocognitivo para aprovecharlo

UNIDAD II (CLASES 3 y 4)

- Breve charla sobre actividad propuesta en la clase anterior.
- Conceptos de Neurosicoeducación: Que significa y porqué es necesario indefectiblemente para TODOS, Neurosicoeducarnos. “La muerte de la teoría del buen salvaje.”
- Neuroplasticidad positiva y negativa: Podemos aprender, desaprender y reaprender hasta el último día. La importancia del concepto de responsabilidad. Estamos todos conectados.
- Como aprende nuestro cerebro: Cómo construimos cada nueva red neuronal, atrapando aprendizaje y mejorando en cada experiencia, nuestra respuesta adaptativa
- Inteligencia emocional y Social: Atención, Empatía, autocontrol, autoconocimiento, inteligencia Intrapersonal e inteligencia interpersonal. Herramientas que serán vitales para aprender, des aprender y re aprender.

- La importancia de un cerebro activo y sano: Los beneficios de la risa, el llanto, la alimentación, el ejercicio físico, la meditación. Compartiremos acciones vitales para disfrutar de las cosas cotidianas, tener paz interior y construir vínculos saludables.
- Neuronas espejo: Las emociones son contagiosas. La responsabilidad que implica para los vínculos y la interacción con el entorno.
- El cerebro funciona en automático: Atención, memoria y aprendizaje. Sin atención no hay memoria, y sin memoria no hay aprendizaje. Memoria Traslativa (Cuando no consolidamos aprendizaje, pero creemos hacerlo)
- Se cargarán en el Aula Virtual, las actividades para la próxima clase. Ejercicios de entrenamiento neurocognitivo y/o cuestionarios y/o videos y PDF como lectura necesaria, etc. Sobre temas de la clase del día para consolidar aprendizaje.

Módulo III: Coaching Ontológico, Análisis Transaccional, Neuroliderazgo y cierre con la complementación y resumen de todo lo aprendido: Como aprovechar lo que ofrece cada ciencia, cada área del estudio del ser humano para un mejor Ser, Estar y Hacer.

UNIDAD I (CLASES 4, 5 y 6)

- Breve charla sobre actividad propuesta en la clase anterior.
- Todo aprendizaje es importante. El saber no debe ser corporativo. Como consolidar aprendizaje para aplicarlo a nuestra vida cotidiana.
- Coaching Ontológico: Herramientas para un entrenamiento neurocognitivo. Ya sabemos, a la altura del módulo III porque somos como somos y actuamos como actuamos.
- Los actos del habla. Las tres columnas de la comunicación
- Los pedidos y las ofertas: Quien no pide, sufre, quien no se ofrece, el mundo no lo ve ¿Vamos en búsqueda que las cosas sucedan o esperamos que “el Mundo” venga por nosotros?
- Análisis Transaccional: Los tres estados de nuestro ser: Yo Padre, Yo Adulto y Yo Niño, que nos maravillará en el sentido de descubrir como obramos en el otro y este, en nosotros mismos. La responsabilidad de SER.
- Golpe o caricias. Para el cerebro, La indiferencia es el peor castigo que se puede recibir. Indefensión aprendida. Porque nos frustramos y entramos en la necesidad de supervivencia.
- Exclusión Social: La exclusión en el patio del colegio. El dolor social es igual al dolor físico. Experimento Cyberboll. La pirámide de Maslow. Como cambian las necesidades básicas a partir del conocimiento de nuestro ser (de nuestro ser todo)
- Las tres variables que en cada área del estudio de nuestro SER se vinculan y se repiten de modo que nos dan la pista de cómo mejorar nuestro SER, ESTAR y HACER.
- Cierre con apertura a comentarios, consultas, etc.