

POR QUÉ ESTE CURSO

En condiciones normales la atención y la memoria permiten al ser humano un desempeño adecuado tanto en su vida personal como laboral. Sin embargo, las características del mundo actual imponen nuevos desafíos a nuestras capacidades psicológicas.

Ni la atención ni la memoria escapan a la influencia de los nuevos escenarios en los que nos desenvolvemos. La sobrecarga de estímulos, la velocidad de los acontecimientos, el estrés y el desarrollo multitarea hacen que focalizar nuestra atención y recordar sean tareas más difíciles.

Ahora bien, los resultados de las investigaciones sobre estos procesos cognitivos apuntan a que tanto la atención como la memoria pueden ser entrenadas y reforzadas con una práctica adecuada.

CONTENIDOS DEL CURSO

1. Órganos implicados en el funcionamiento de nuestra mente:
 - El encéfalo y el cerebro humano
 - Funciones cerebrales
 - Otras áreas y funciones del encéfalo
 - La plasticidad cerebral
2. Procesos cognitivos básicos:
 - Atención, percepción y memoria
 - Inteligencia ejecutiva e inteligencia generadora
3. Cómo dirigir y enfocar nuestra atención y concentración:
 - Algo más sobre la atención tipos de atención
 - Proceso de desarrollo de la atención
 - Fallos en los procesos de atención
 - Cómo desarrollar nuestra atención y concentración
 - Cómo “fluir en el trabajo”. El estado placentero de “flujo”
 - Atención plena o Mindfulness
 - Otras estrategias para evitar distracciones en el trabajo
4. Cómo desarrollar nuestra memoria:
 - Qué es la memoria
 - Procesos básicos de la memoria
 - Estructura y funcionamiento de la memoria
 - Recuperación de la información
 - El olvido
 - Las distorsiones y alteraciones de la memoria
 - Estrategias para desarrollar tu memoria



Objetivo

Conocer los principios y estrategias que permiten dirigir nuestra atención y concentrarnos en la tarea para poder aumentar nuestro rendimiento y eficacia en el trabajo.

Realizar un entrenamiento en las técnicas y procedimientos que permiten ejercitar nuestras capacidades y habilidades cognitivas, conductuales y afectivas relacionadas con la atención plena, la memoria y la concentración en el trabajo.

Metodología

El diseño pedagógico que efipsa ofrece en formato on-line incluye:

- El desarrollo conceptual a través de pantallas con distinta interactividad
- Vídeos explicativos
- Actividades y prácticas

Duración: 2 horas