

DESARROLLO DE LA ATENCIÓN Y LA MEMORIA EN EL TRABAJO

POR QUÉ ESTE TALLER

La atención y la memoria son funciones cognitivas que se asientan en el sistema nervioso central y están íntimamente relacionadas. De hecho, no existiría la memoria si antes no hubiera actuado el proceso de atención. En gran medida, somos lo que recordamos y, al hacerlo, guiamos nuestro comportamiento y nuestras vidas.

En condiciones normales la atención y la memoria nos permiten un desempeño adecuado tanto en la vida personal como la laboral. Sin embargo, las características del mundo actual imponen nuevos desafíos a estas capacidades cognitivas.

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 y el desarrollo multitarea hacen que focalizar nuestra atención y, por tanto recordar, sean tareas más difíciles.

Estamos bombardeados a diario por llamadas, correos electrónicos, internet, redes sociales... y salpicados de interrupciones, lo que complica nuestra concentración, el recuerdo y el control de otros procesos cognitivos como el aprendizaje o los procesos emocionales.

Sin embargo, la investigación en esta materia ha dado como resultado que, tanto la atención como la memoria, pueden ser entrenadas y reforzadas con una práctica adecuada.

CONTENIDOS DEL TALLER

1. Conociendo la anatomía cerebral

- El cerebro humano: áreas y sus funciones indispensables para el desarrollo de la vida.
- La plasticidad cerebral: qué es y cómo nos permite adaptarnos y renovarnos ante un mundo en constante cambio.
- Cómo desarrollar la plasticidad cerebral: gimnasia mental. Ejercicios prácticos.

2. Procesos cognitivos básicos: la atención

- Qué es la atención, qué tipos hay y cómo influye cada uno en nuestro rendimiento.
- Fallos en los procesos de atención.
- Cómo desarrollar nuestra atención y concentración. Ejercicios prácticos

3. Procesos cognitivos básicos: percepción y memoria

- Percepción: influencia de nuestra personalidad en lo que percibimos.
- Cómo desarrollar la capacidad perceptiva.
- Memoria: qué es, procesos implicados, almacenes y mecanismos a reforzar para desarrollarla.
- Olvido, función y causas.
- Ejercicios prácticos.

4. Otras habilidades con gran influencia en nuestra atención, concentración y memoria

- El estrés. Cómo influye en nuestro rendimiento, nociones cognitivas y conductuales para gestionarlo.
- Introducción al mindfulness y beneficios para nuestra vida.
- La gestión emocional como recurso para desarrollar la atención y la memoria. Ejercicios prácticos.

Objetivos

1. Conocer cuáles son los procesos cognitivos básicos relacionados con la atención y su impacto en la memoria.
2. Entender los principios básicos de la atención que permiten dirigirla hacia la tarea y evitar distracciones.
3. Potenciar la memoria a través del entrenamiento cognitivo.

Metodología

Formación dual: esta formación se puede realizar de forma presencial, online o blended.

Duración

12 horas de formación presencial.
3 horas de formación online.