

# NEUROCIENCIAS PARA LA **SALUD** Y EL **BIENESTAR**

***PROGRAMA DEL CURSO***

**INECO|U**

# ACERCA DEL CURSO

Este curso permite acercarse a los importantes avances en los estudios del cerebro de las últimas décadas.

Desde conocer cómo funciona nuestra memoria, cómo tomamos decisiones y hasta cómo gestionamos nuestras emociones, este curso te abrirá las puertas a conocer las bases de las neurociencias del bienestar para aplicarlos a tu día a día para mejorar tu calidad de vida y cuidar tu cerebro.

# INFORMACIÓN GENERAL



**Modalidad:**

Virtual sincrónica



**Duración:**

8 semanas

➤ **A quién va dirigido**

Profesionales e interesados en incorporar los conocimientos de la salud mental, bienestar y equilibrio emocional, psicológico y social

➤ **Conocimientos previos**

No se requiere ningún tipo de conocimiento previo

➤ **Certificado**

Se entregará certificado de aprobación del curso emitidos por la institución, con la firma de el/la Director/a del curso y del Director de la institución, Facundo Manes

➤ **Plataforma**

Campus virtual para el acceso a clases sincrónicas y grabadas; con actividades, ejercicios y bibliografía complementaria

# PLAN DE ESTUDIO

## **NEUROPLASTICIDAD**

- Infancia del cerebro
- Plasticidad del cerebro en adultos
- Aprendizaje de desafíos
- Cerebro resiliente

## **MEMORIA**

- Tipos de memoria
- Recuerdo
- Fake news
- Prodigios o fraudes

## **EMOCIONES**

- Relación entre sentimientos y pensamientos
- Errores del cerebro
- Estrés y emociones
- Emociones patológicas

# PLAN DE ESTUDIO

## **BIENESTAR Y SALUD MENTAL**

- Dimensiones del bienestar
- La via eudaimónica

## **TRASTORNOS MENTALES**

- ¿Qué son las enfermedades mentales?
- Diagnóstico
- Tratamientos
- Hábitos saludables

## **ATLETISMO MENTAL**

- Reglas mnemotécnicas
- Técnicas para memorizar
- Cálculo mental

# PLAN DE ESTUDIO

## **ATAJOS DE LA MENTE Y ERRORES**

- Racionalidad e irracionalidad
- Atajos y sesgos
- Heurísticos cotidianos

## **FARMACOLOGÍA COTIDIANA**

- Química del cerebro
- Sustancias psicoactivas
- Neuroquímica del placer
- Dinero y recompensa
- Ejercicio físico

# INECO|U

