

NEUROCIENCIA APLICADA AL DÍA A DÍA

Curso online internacional



© Nuria Martín
(#neurotapas)

Este curso es un viaje de descubrimiento que explorará con rigor y la vez de forma divulgativa y cercana las bases del funcionamiento del cerebro, sus múltiples interacciones y su impacto en nuestro comportamiento y en nuestra vida de cada día a todos los niveles.

Además, si bien está basado solo en investigaciones y artículos científicos contrastados y publicados, es completamente asequible para cualquier persona. Por tanto, no se requiere formación específica de ningún tipo y está al alcance de todo el mundo que quiera conocerse un poco más y mejorar su vida en base a ese conocimiento.

En cualquier caso, también profesionales de todo tipo, como terapeutas, profesionales de la salud y bienestar, coaches, profesores/as, etc. encontrarán en él la forma más adecuada de iniciarse en el conocimiento de la neurociencia con efectividad (y pudiendo profundizar, si lo desean, con la bibliografía e información complementaria).

PROGRAMA

1. Neuroanatomía: las neuronas y el cerebro

Breve historia de la neurociencia. Anatomía y funcionamiento cerebral básico. Evolución y desarrollo del cerebro. Neuronas, sinapsis y neurotransmisores. Ondas cerebrales y máquinas de rfm. Terminología básica: neuroplasticidad, neurogénesis, sinaptogénesis y epigenética.

2. El circuito de la emoción

Sistema perceptivo externo y procesamiento de la realidad. Emociones básicas y su funcionamiento. Amor, pérdida (y duelo), estrés y ansiedad. Neurotransmisores y hormonas clave.

3. Autorregulación, correulación y acompañamiento emocional

Estrategias de autorregulación: estructura y complementariedades. Cómo potenciar de forma natural la producción de ciertos neurotransmisores y conseguir además cambios anatómicos y funcionales.

4. Un cerebro social

Neuronas espejo, sincronicidad y contagio emocional. Los fundamentos cerebrales de la empatía y del comportamiento prosocial.

5. Memoria, atención y aprendizaje

Tipos de memoria. Atención, memoria y aprendizaje, amigos inseparables. Estrategias para favorecer los tres.

6. Un cerebro unido a un cuerpo

Bidireccionalidad y mutua interdependencia. Neurociencia del movimiento y de la actividad física. Un cuerpo mapeado en el cerebro por completo.

7. El cerebro y los tres ejes corporales básicos

Eje Intestino-Cerebro, Corazón-Cerebro y Sistema Respiratorio-Cerebro. El nervio vago y la interocepción. Relación con memoria, atención y aprendizaje. Algunas cosas no son lo que parecen.

8. El cerebro de la mujer

Cambios cerebrales e impacto de todos los momentos hormonales de la vida de la mujer (adultez, embarazo, maternidad y menopausia).

9. Cerebro humano vs cerebro de otros animales.

Otros seres pensantes y sintientes. ¿Dónde están las diferencias? ¿Y las similitudes? Emociones y racionalidad animal. Lenguaje. Muy cerca nuestro.

10. Medioambiente y cerebro



El impacto del medioambiente y del contexto (natural, humano, social, etc.). Ni te lo imaginas.

11. Mentoría final

Resolución de dudas y cuestiones que hayan podido surgir durante el resto del curso.

FECHAS Y HORARIO

septiembre							octubre							noviembre							diciembre						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3						1	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	
30																				30	31						

	10 Sesiones del curso
	1 Sesión de mentoría final

Horario sesiones y mentoría: de 18:30 a 20:30
(horario GMT + 01:00, zona Europa Central)

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

El curso se iniciará el lunes **23 de Septiembre** y finalizará el **lunes 2 de Diciembre** de 2024 (solo lunes, ver calendario).

Las clases se impartirán en español y en directo (no pregrabadas) a través de Zoom.

Todas las sesiones serán realizadas personalmente por Nuria Martín y se complementarán con artículos y vídeos que se pondrán a disposición de las personas matriculadas tras cada sesión.

Las clases serán grabadas y estarán disponibles en la plataforma formativa una semana desde su fecha de realización. Después dejarán de estar disponibles.

Habrà una clase final de mentoría para solventar todo tipo de dudas.

Se emitirá certificado de realización del curso.

PRECIO Y CONDICIONES DE PAGO

El curso tiene **22 horas lectivas** totales y un precio de **250€**.

Se aplicará un descuento del **10% por pronto pago** por pago matrícula antes del 25 de Julio (queda por 225€).

Disponemos de **Plan de Becas** para participantes de **LATAM**.

El pago se realizará mediante tarjeta de crédito/débito a través de la web:
www.nuriamartin.com/cursos

Me formé como Ingeniera Superior de Telecomunicaciones (UPC) y me gusta definirme como una Ingeniera Humanista, amante de la neurociencia y de la psicobiología, aplicadas ambas a la mejora del bienestar y el verdadero desarrollo humano. Por ello llevo más de 10 años investigando y formándome en estas cuestiones con los mejores referentes (Master en Desarrollo Organizacional con Itamar Rogovsky, Master en Psicología Positiva en la IEPP, Postgrado en Dirección de Personas en ESADE, Neuropsicoeducación emocional con Rafael Bisquerra, Neurociencia aplicada con Nazareth Castellanos). Y para que conozcáis toda mi trayectoria, os cuento más cosas.

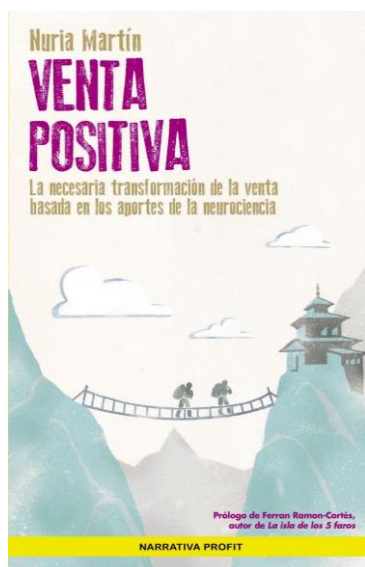
Inicié mi vida profesional, al acabar la carrera, en el mundo de la Consultoría, para pasar muy pronto a la empresa final, donde estuve 15 años en la mayor multinacional del sector de la automoción en Europa (Grupo VW), llegando a ocupar el puesto de Gerente de Desarrollo Cualitativo de la Red de Distribución en Audi España (como responsable de su organización, estructura, personas y equipos, procesos de trabajo, sistemas de gestión cualitativa y experiencia de cliente), directamente dependiente de la Dirección General de la marca.

Durante este tiempo, compaginé además esta actividad profesional con la de docente universitaria durante 6 años, como profesora asociada en la EUNCET, tanto en las carreras de grado (Ciencias Empresariales e Ingeniería Informática), como en Postgrados (Administración y Dirección de Empresas y Dirección de Marketing y Ventas).

En el año 2011, año del nacimiento de mi única hija (al 7º ciclo de fecundación asistida), me decido a fundar mi propia compañía de Consultoría, Formación y Desarrollo (Dakota Consultoría, SL), con el objetivo de conciliar vida familiar y profesional.

Desde entonces, el foco de mi actividad ha estado centrado en el desarrollo organizacional, tanto a nivel de procesos de negocio y gestión, como, sobre todo, a nivel de sus personas y equipos, aplicando de forma pionera la neurociencia en dichos ámbitos.

Prueba de ello es que en el año 2017 me lanzo a escribir para plasmar mis modelos, basados siempre en la neurociencia, cosa que da sus frutos en forma de libros cuya publicación se inicia en 2019.



(2019)



(2020)



(2023)

Así, en Octubre de 2023, decido crear la serie **#neurotapas** (tapas de neurociencia, aprovechando el muy español concepto de la tapa gastronómica) en Instagram para hacer llegar a todas las personas (no solo del ámbito empresa) conocimientos sobre el cerebro que considero claves para la mejora de la vida del día a día, ante los crecientes problemas de salud mental de nuestra sociedad.

Y de ese ánimo y de la acogida recibida (gracias a vosotros y vosotras he pasado en apenas 6 meses de 1.500 seguidores a más de 26.000 en el mundo), surge este curso, que muchos y muchas me habéis pedido y que espero que disfrutéis y nos haga crecer a todos como seres humanos.