

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: el cerebro y las neuronas

Breve historia de la neurociencia. Anatomía y funcionamiento cerebral básico. Evolución y desarrollo del cerebro. Neuronas, sinapsis y neurotransmisores. Neuroplasticidad cerebral, neurogénesis, sinaptogénesis y epigenética.

2. Neurociencia de las emociones (el circuito de la emoción)

Sistema perceptivo externo y procesamiento de la realidad. Emociones básicas y su funcionamiento. Neurotransmisores y hormonas clave.

3. Autorregulación, corregulación y acompañamiento emocional

Estrategias de autorregulación: cuáles, cómo y cuándo aplicar unas y otras.

4. Un cerebro social, la conciencia del yo y de los demás

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

5. Memoria, atención y aprendizaje

Atención, memoria y aprendizaje, amigos inseparables. Tipos y sesgos de la memoria.

6. Un cerebro unido a un cuerpo

Propiocepción, bidireccionalidad y mutua interdependencia. Neurociencia del movimiento y de la actividad física.

7. El cerebro y los tres ejes corporales básicos

Eje Intestino-Cerebro, Eje Corazón-Cerebro y Eje Respiratorio-Cerebro. El nervio vago y la interocepción. Impactos a nivel cognitivo y emocional.

8. Cerebro y mujer

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

9. El cerebro de otros animales

Otros seres pensantes y sintientes. ¿Dónde están las diferencias? ¿Y las similitudes? Emociones, cognición, lenguaje y comportamiento moral.

10. Cerebro y medioambiente

El impacto del medioambiente y del contexto (natural, humano, social, etc.) en nuestro cerebro, tanto a nivel cognitivo como emocional. Epigenética.

FECHAS Y HORARIO

Enero 2025							Febrero 2025							Marzo 2025						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5						1	2						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30
														31						

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

ORGANIZACIÓN DEL CURSO

El curso se iniciará el **lunes 27 de Enero** y **finalizará el lunes 31 de Marzo** de 2025 (solo lunes, ver calendario).

Las clases se impartirán en español y en directo (no pregrabadas) a través de Zoom. El link de las sesiones se enviará a las personas inscritas una semana antes del inicio de la 1ª sesión y será el mismo para todas las demás.

Todas las sesiones serán realizadas personalmente por Nuria Martín y serán grabadas para su revisualización sin límite por las personas inscritas, durante el periodo de disponibilidad.

Las grabaciones estarán disponibles en la plataforma formativa hasta una semana después de la finalización del curso (periodo de disponibilidad). Después se eliminarán y dejarán de estar disponibles.

Se emitirá certificado de realización del curso.

PRECIO Y CONDICIONES DE PAGO

El curso tiene **20 horas lectivas** totales y un precio de **225€**.

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

Y, recuerda, puedes inscribirte tú y/o también ¡regalar a otras personas una inscripción!
¿Se te ocurre mejor regalo?

Me formé como Ingeniera Superior de Telecomunicaciones (UPC) y me gusta definirme como una Ingeniera Humanista, amante de la neurociencia aplicada a la mejora del bienestar y del verdadero desarrollo humano.

Por ello llevo más de 10 años investigando y formándome en esta cuestión con los mejores referentes. Prueba de ello es que empecé a escribir sobre ella en el año 2017, publicando mi primer libro en el año 2019.

Y para que conozcáis más de mi trayectoria, os cuento.

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, llegando a ocupar el puesto de Gerencia (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 una conocida marca.

Durante este tiempo me invitaron, además, a compaginar esta actividad profesional con la de docente universitaria durante 6 años, de forma que trabajé también como profesora asociada en de una Escuela de Negocios, 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). Y es que, siempre me ha apasionado la enseñanza y la divulgación.

En el año 2011, año del nacimiento de mi única hija (al 7º ciclo de fecundación asistida, tras un duro y complicado proceso de más de 3 años), me decido a fundar mi propia compañía de Consultoría, Formación y Desarrollo, 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 (¡en el 2012 nadie hablaba de estas cosas!)

Así, 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.

Dándome cuenta del escaso (y casi nulo) conocimiento del cerebro y de la neurociencia aplicada por parte de la mayor parte de las personas (incluyendo médicos y enfermeras, a los que también he formado), en Octubre de 2023 decido crear la serie #neurotapas (tapas de neurociencia, aprovechando el muy español concepto de la tapa gastronómica) en Instagram para conseguir mayor difusión social (y no solo del ámbito empresarial) de conocimientos sobre nuestro cerebro que son clave para la mejora de la vida del día a día, ante los crecientes problemas de salud mental y de manipulación emocional en nuestra sociedad.

Gracias a ese ánimo divulgativo, la acogida es maravillosa (¡gracias!) y paso, en menos de 1 año, de tener apenas 1.500 seguidores a +40.000 en todo el mundo de habla hispana. En 2024 lanzo, además, el curso online internacional Neurociencia Aplicada al Día a Día (NADD), que en Enero 2025 arrancará ya con su 3ª edición.

