

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES COGNITIVAS PARA TRABAJOS DE ALTA CONCENTRACIÓN O RUTINARIOS

DURACIÓN

8 horas

DESTINATARIOS

Profesionales que realizan trabajos que implican una alta carga mental, trabajos altamente monótonos o que requieren de una alta concentración o memorización.

OBJETIVO GENERAL

Conocer los principios elementales del funcionamiento del cerebro, especialmente en lo referente a ciclos vigilia / sueño y fatiga / activación. Para ello se desglosarán los aspectos biológicos (principalmente en cuanto al efecto de la alimentación, de la oxigenación y de la hidratación en el funcionamiento del cerebro), y aspectos comportamentales (higiene del sueño, hábitos culturales, etc.). Una vez realizado esto, se llevará a cabo una serie de tareas cognitivas especialmente diseñadas para entrenar la atención, la memoria y las funciones ejecutivas.

Dentro del curso, se incluye un estudio de eficacia del mismo, comparando el efecto que ha tenido sobre los participantes comparando sus niveles de las funciones cognitivas entrenadas antes y después del curso.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos a cumplir son:

- Reducir la tasa de errores en el puesto de trabajo.
- Reducir la somnolencia, apatía y exceso de confianza en el puesto de trabajo.
- Incrementar la capacidad de atención selectiva, sostenida, dividida y alternante.
- Incrementar la capacidad de retención de nueva información (memoria).
- Adquirir pautas saludables generales de alimentación, hidratación y oxigenación para mejorar el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso en general.

CONTENIDO PARTE TEÓRICA

1. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS.
 - i. Vigilia / sueño.
 - ii. Atención: selectiva, sostenida, dividida y alternante.
 - iii. Funcionamiento del cerebro: aspectos fisiológicos y aspectos comportamentales (hábitos).
2. LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVACIÓN MEDIA.
3. PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO.
4. LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO.
5. LA IMPORTANCIA DE LA OXIGENACIÓN EN EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO.
6. LA ATENCIÓN COMO FUNCIÓN COGNITIVA. FUNCIONAMIENTO.
7. LAS FUNCIONES EJECUTIVAS. QUÉ SON Y PARA QUÉ SIRVEN.
8. ¿SE PUEDE ENTRENAR LA ATENCIÓN Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS?

EJERCICIOS PARTE PRÁCTICA

Ejercicios prácticos para entrenar la Atención en sus distintas modalidades y las funciones ejecutivas.