Informació addicional

Duració: 10 hores
Preu d'inscripció: 30 €

Lloc de realització:

Seu de l'Institut Menorquí d'Estudis
(Can Victori, Camí des Castell, 28. Maó)

Per a més informació i inscripció:

www.uimir.cime.es / uimir@cime.es
Tel. 971351500

ORGANITZA

AJUNTAMENT DE MAÓ - MAHÓN

Maó Ciutat Educadora

CONSELL INSULAR DE MENORCA

MENORCA TALAIÒTICA
Candidata Patrimoni Mundial
Única al món

Universitat de les Illes Balears

UNIVERSITAT DE BARCELONA

UOC
Universitat Oberta de Catalunya
www.uoc.edu

IME
Institut Menorquí d'Estudis
CONSELL INSULAR DE MENORCA

Segueix-nos a

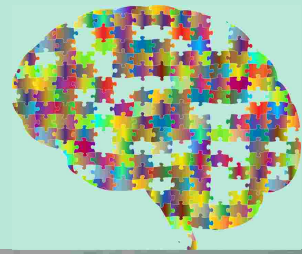
XXIII EDICIÓ

UIMIR

Universitat Internacional de Menorca Illa del Rei

C8. Claus neurofisiològiques sobre la memòria i com millorar-la

15 i 16 de novembre



C8 Claus neurofisiològiques sobre la memòria i com millorar-la

Coordinador:

David Moranta Mesquida. Departament de Biologia de la Universitat de les Illes Balears

Professores:

Susana Esteban Valdés, Departament de Biologia de la Universitat de les Illes Balears

Silvia Tejada Gavela, Departament de Biologia de la Universitat de les Illes Balears

Participants a qui va adreçat principalment

Qualsevol persona interessada en el funcionament de la memòria i les seves alteracions. Col·lectius que treballen la memòria i l'aprenentatge, que treballen amb persones majors o altra població amb alteracions de la memòria o de les capacitats cognitives.

Objectius

Volem donar a conèixer el funcionament bàsic de la memòria i l'aprenentatge per poder entendre les estratègies i els hàbits saludables útils tant per millorar aquests processos com per mantenir una salut mental correcta.

Descripció del curs. Metodologia

El curs consta de sessions teòriques acompanyades d'exemples i alguna sessió pràctica, adreçades a conèixer l'estat de la nostra pròpia memòria i on es mostraran tècniques i estratègies útils per millorar la percepció, la memòria i l'aprenentatge.

Es mostraran els principis neurofisiològics fonamentals que regeixen el funcionament de la memòria i l'aprenentatge per entendre com afecten l'estil de vida, les emocions i altres factors de la vida quotidiana tant en aquests processos com en la nostra salut mental.

També es mostraran diferents eines d'avaluació neuropsicològica i estimulació cognitiva i s'intentaran desmitificar conceptes erronis sobre la memòria i diferenciar entre alteracions patològiques i no patològiques, a més d'aprendre estratègies i hàbits saludables per incrementar la nostra capacitat de memoritzar i retenir informació, així com tècniques útils per facilitar l'aprenentatge i l'estudi.

Programa

Divendres, 15 de novembre

De 16.00 a 20.30 h.

Recepció de participants i benvinguda

Tema 1. Introducció als conceptes bàsics de neurofisiologia per comprendre com funciona el cervell i les funcions cognitives superiors.

Tema 2. Concepte de memòria. Bases anatòmiques i moleculars de la generació i l'emmagatzematge de la memòria. Plasticitat neuronal.

Tema 3. Components de la memòria: percepció, atenció, concentració, imaginació, motivació, etc. Classificació dels tipus de memòria. Aprenentatge i memòria.

Dissabte, 16 de novembre

De 9.00 a 13.00 h.

Tema 4. Factors que afecten el funcionament del cervell i la memòria (l'estil de vida, la dieta, l'exercici físic, el son i el descans, les emocions, l'estrès, els estímuls externs, etc.). "Neuromàrqueting" o utilització del coneixement de la neurociència cognitiva per influenciar la nostra percepció de la realitat, la nostra memòria i les nostres eleccions i necessitats.

Tema 5. Efectes de l'edat sobre el cervell, la memòria i la capacitat d'aprenentatge. Alteracions patològiques i no patològiques més freqüents de la memòria. Distinció entre malaltia i altres situacions no patològiques que afecten la memòria. Darrers avenços en la recerca científica sobre la memòria i fàrmacs emprats per estimular la memòria.

Taller pràctic. Autodiagnòstic de l'estat de la nostra memòria. Demostració de com afecten els diferents components de la memòria (percepció, atenció, concentració, imaginació, motivació) a la nostra capacitat de retenció.
Estratègies senzilles i trucs per entrenar i estimular la memòria i per augmentar la capacitat d'aprenentatge.
Decàleg de consells científics per tenir una salut mental saludable i millorar la nostra memòria.

Notes:

Curs amb un enfocament principalment biològic/fisiològic.