



Descubriendo el Cerebro I

Profesora: Marta Ruipérez Alonso

Duración del curso: 12 sesiones de 2'5 horas

Día de realización: Martes Hora: 10:30 a 13:00 h Lugar: Salón de Actos

Descripción del curso:

El cerebro es un órgano fascinante que controla y determina todas las funciones vitales, nuestros pensamientos, sensaciones, decisiones y acciones. En las últimas décadas, los avances científicos y tecnológicos están permitiendo descubrir cómo funciona el cerebro y con ello intentar comprender la complejidad de los procesos cerebrales.

En este curso explicaremos cómo funciona el cerebro; cómo la compleja red de millones de neuronas codifica y transmite la información, cómo funciona la memoria y las bases neuronales del aprendizaje.

Hablaremos también del efecto sobre las neuronas de diversas sustancias químicas como pueden ser el alcohol, tabaco, cafeína, fármacos, y diversas drogas, así como las sustancias generadas por nuestro propio cuerpo como es el caso de las hormonas y los neurotransmisores. También trataremos la importancia de una buena nutrición para la salud cerebral.

Cuidar a nuestro cerebro es de vital importancia. Por ello en este curso hablaremos sobre cómo usar nuestras capacidades mentales al máximo. Veremos que haciendo sencillos ejercicios en nuestra rutina cotidiana se puede ejercitar el cerebro, potenciándolo al máximo y asimismo evitando su deterioro. También hablaremos sobre las diversas enfermedades que afectan al sistema nervioso central para así poder entender mejor a aquellos que las padecen.

Por último, hablaremos sobre lo optimista que es nuestro cerebro y los mecanismos de supervivencia que tiene. ¿Se puede engañar al cerebro? También hablaremos de diversas ilusiones cerebrales.

Durante el curso se explicarán los diversos tipos de estudios que se hacen en los hospitales y centros de investigación de neurociencias y con ello acercar al público los trabajos científicos actuales.

Las charlas serán impartidas a nivel coloquial y serán aptas para todos los públicos. ¡Ven a descubrir al cerebro!

PROGRAMA:

1. Conoce el cerebro: funcionamiento, sistemas sensoriales, aprendizaje y memoria.
2. Química y cerebro: alcohol, tabaco, cafeína, drogas, fármacos, venenos, hormonas.
3. Nutrición y cerebro
4. Deporte y movimiento para el cerebro
5. Enfermedades mentales
6. Problemas de aprendizaje
7. Potenciar el cerebro al máximo
8. Cerebro optimista
9. Ilusiones cerebrales