

Modalidad: curso e-Learning Duración: 8 horas

Categorías: Habilidades

## OBJETIVOS

- Mejorar la capacidad de retener información y recordar con facilidad
- Aumentar la velocidad y efectividad en la lectura
- Desarrollar habilidades para gestionar el tiempo y optimizar la concentración
- Mejorar la capacidad de solución de problemas y el aprendizaje a largo plazo
- Aplicar técnicas y estrategias efectivas en el día a día para alcanzar tus objetivos personales y profesionales

## CONTENIDOS

### Aprendizaje y carga emocional

- La canción del perezoso
- El verdadero ginkgo biloba de la super-memoria
- Los campeones de la memoria
- La carga emocional del aprendizaje
- Genios o calamidades
- El proceso de la atención
- La motivación para el aprendizaje
- Cómo afectan las emociones al aprendizaje
- El cerebro y la edad

### Aprendizaje e integración de la información

- Aprender 50 idiomas
- El mayor error de todo estudiante
- El ojo solo ve lo que la mente está preparada para comprender

### Memoria, repetición y olvido

- Cómo recordar nombres
- La memoria y el aprendizaje
- La realidad que crea nuestro cerebro
- Repetir con inteligencia para recordar con eficacia
- Problemas de la memoria: la desatención
- El cerebro falible
- Los pecados de la memoria
- Los recuerdos a corto plazo
- El estrés y la sensación de control
- El estrés y la multitarea
- El Palacio de Loci

### Aprendizaje, refuerzos y hábitos

- Palomas suicidas y premios al aprendizaje
- La Ley de las Consecuencias Inmediatas
- Cómo se forman los hábitos
- Cómo se modifican los hábitos
- Técnica para eliminar o crear un hábito

### Aprendizaje, creatividad y maestría

Los marcos mentales

Nuestro cerebro, un sistema abierto

El secreto de los grandes maestros

- Como alcanzar logros extraordinarios
- 

### **Nuevas estrategias de aprendizaje**

- Nuevos paradigmas para el aprendizaje
- Canales de procesamiento de la información
- Ventajas y desventajas de los distintos formatos
- Estrategias óptimas de aprendizaje

### **Lectura rápida**

- Técnica de lectura rápida
- Entrenamiento del campo visual
- Proceso mental de la lectura

### **Capacidades mentales y energía física y mental**

- Las espinacas de Popeye
- Nunca dejes de soñar
- El poder creativo del sueño
- Recomendaciones para el cuidado físico del cerebro

### **Algunas aplicaciones prácticas**

- Las técnicas de estudio y aprendizaje más habituales
- Las técnicas de estudio que realmente funcionan
- Recomendaciones para estudiar una carrera u oposición
- Recomendaciones para el aprendizaje de una habilidad

### **Actividades Finales**