

# MINI CURSOS A BASE DEL LIBRO "APRENDIZAJE Y MEMORIA: DEL CEREBRO AL COMPORTAMIENTO"

## 1. Curso: Neurociencia del Aprendizaje

- **Objetivo de aprendizaje:** Entender cómo el cerebro procesa el aprendizaje y la memoria, aplicando estos principios para mejorar el rendimiento profesional y personal.
- **Temario:**
  - Introducción a la neurociencia del aprendizaje.
  - Estructuras cerebrales implicadas en la memoria (*"El hipocampo juega un papel crucial en la formación de nuevas memorias explícitas"*) .
  - Plasticidad cerebral y su impacto en el aprendizaje continuo.
  - La potenciación a largo plazo como base del aprendizaje duradero (*"La potenciación a largo plazo es considerada el mecanismo sináptico que subyace al aprendizaje y la memoria"*) .
- **Evaluación:**
  - Examen escrito sobre conceptos clave.
  - Proyecto práctico que implemente estrategias neurocientíficas en un entorno profesional.
- **Capítulos recomendados:**
  - Capítulo 2: *"Neurociencia del aprendizaje y la memoria"*
  - Capítulo 5: *"Memoria de trabajo y control ejecutivo"*

## 2. Taller: Memoria y Hábitos de Estudio Eficientes

- **Objetivo de aprendizaje:** Proveer estrategias prácticas para mejorar la memoria y optimizar hábitos de estudio basados en ciencias cognitivas.
- **Temario:**
  - Tipos de memoria: episódica, semántica y de trabajo.
  - Estrategias de retención como la repetición espaciada (*"La repetición espaciada es más efectiva que el repaso masivo para la retención a largo plazo"*) .
  - Reducción de la sobrecarga cognitiva.
  - Factores externos que influyen en la memoria (*"El sueño es crucial para consolidar los recuerdos y facilitar el aprendizaje"*) .
- **Evaluación:**
  - Reflexión sobre la implementación de técnicas de estudio basadas en neurociencia.
  - Autoevaluación de la mejora en memoria y hábitos de estudio.
- **Capítulos recomendados:**
  - Capítulo 3: *"Memoria episódica y semántica"*
  - Capítulo 12: *"Aprendizaje y memoria a lo largo del ciclo de vida"*

## 3. Curso: Habilidades Cognitivas y Toma de Decisiones

- **Objetivo de aprendizaje:** Desarrollar habilidades cognitivas avanzadas para la toma de decisiones en entornos laborales complejos.
- **Temario:**
  - La memoria de trabajo y su rol en la toma de decisiones (*"La memoria de trabajo es esencial para manipular la información relevante en tiempo real"*) .
  - Control ejecutivo y su impacto en la memoria de trabajo.
  - Estrategias para mejorar la toma de decisiones bajo presión.
- **Evaluación:**
  - Ejercicios prácticos de toma de decisiones.

## MINI CURSOS A BASE DEL LIBRO "APRENDIZAJE Y MEMORIA: DEL CEREBRO AL COMPORTAMIENTO"

- Análisis de un caso de estudio empresarial que evalúe el uso de la memoria de trabajo.
- **Capítulos recomendados:**
  - Capítulo 5: *"Memoria de trabajo y control ejecutivo"*
  - Capítulo 8: *"Condicionamiento instrumental"*

### 4. Taller: Aprendizaje Emocional y Gestión del Estrés

- **Objetivo de aprendizaje:** Entender cómo las emociones influyen en el aprendizaje y aprender a gestionar el estrés para mejorar el rendimiento cognitivo.
- **Temario:**
  - El papel de la amígdala en la regulación emocional y el aprendizaje (*"La amígdala es fundamental para asociar experiencias emocionales con recuerdos"*).
  - Estrategias para la regulación emocional y la gestión del estrés.
  - Impacto del estrés crónico en el rendimiento cognitivo (*"El estrés prolongado puede afectar negativamente el hipocampo"*).
- **Evaluación:**
  - Simulaciones de gestión del estrés.
  - Reflexión escrita sobre el impacto del aprendizaje emocional.
- **Capítulos recomendados:**
  - Capítulo 10: *"Aprendizaje emocional y memoria"*
  - Capítulo 6: *"Aprendizaje no asociativo"*

### 5. Curso: Aprendizaje por Observación y Modelado

- **Objetivo de aprendizaje:** Aprender a mejorar las capacidades de aprendizaje a través de la observación y el modelado de comportamientos en entornos laborales.
- **Temario:**
  - Fundamentos del aprendizaje por observación (*"El aprendizaje por observación implica la adquisición de nuevas conductas simplemente observando a otros"*).
  - Aplicación de la teoría del aprendizaje social en el entorno profesional.
- **Evaluación:**
  - Proyecto de observación de un mentor o líder profesional.
  - Presentación grupal sobre un plan de mejora basado en el modelado observado.
- **Capítulos recomendados:**
  - Capítulo 11: *"Aprendizaje por observación"*
  - Capítulo 9: *"Generalización, discriminación y representación de la semejanza"*