



CLAUS NEUROFISIOLÒGIQUES SOBRE LA MEMÒRIA I COM MILLORAR-LA

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. El curs consta de sessions teòriques acompanyades d'exemples pràctics. Així com d'un seguit de tallers pràctics adreçats tant a conèixer l'estat de la nostra pròpia memòria, com a aprendre tècniques útils per millorar la percepció, la memòria i l'aprenentatge.

Destinatari

Alumnat de la UIB i públic en general interessat en la temàtica del curs.

Dates

Del 24 al 28 de juliol de 2017

Horari

De les 15 a les 19 hores

Durada

25 hores: 20 hores presencials distribuïdes en 5 sessions de 4 hores i 5 hores d'activitat no presencial.

Lloc

Edifici Guillem Colom i Casanovas. Laboratori 11. Campus universitari. Cra. Valldemossa, km.7.5. Palma

Crèdits

1 ECTS

2,5 de lliure configuració de la UIB

Nombre d'hores de formació permanent del professorat

En tràmit

Objectius

- Conèixer els principis neurofisiològics fonamentals que regeixen el funcionament de la memòria i l'aprenentatge.
- Conèixer com afecten l'estil de vida, les emocions i altres factors de la vida quotidiana tant a aquests processos com a la nostra salut mental.
- Desmitificar conceptes erronis sobre la memòria i diferenciar entre alteracions patològiques i no patològiques.

- Aprendre estratègies i hàbits saludables per incrementar la nostra capacitat de memoritzar i retenir informació, així com aprendre tècniques útils per facilitar l'aprenentatge i l'estudi.

Continguts

Tema 1. Introducció als conceptes bàsics de neurofisiologia que s'han de dominar per poder comprendre com funciona el cervell i les funcions cognitives superiors com són la memòria i l'aprenentatge. Concepte de memòria. Bases anatòmiques i moleculars de la generació i l'emmagatzematge de la memòria. Plasticitat neuronal.

Tema 2. Components de la memòria: percepció, atenció, concentració, imaginació, motivació, etc. Influència dels sentits i com a vegades els sentits ens enganyen. Exemples pràctics: il·lusions òptiques. Corba de retenció i corba d'aprenentatge.

Tema 3. Classificació dels tipus de memòria. Aprenentatge i memòria.

Tema 4. Com afecten l'estil de vida, l'alimentació i l'exercici al cervell i a la memòria.

Tema 5. Com afecten el son i el descans a la memòria.

Tema 6. Com afecten les emocions i els estímuls (com per exemple la música) a la memòria i efectes que genera l'estrès. Com el neuromàrqueting utilitza el coneixement de la neurociència cognitiva per influenciar la nostra percepció de la realitat, la nostra memòria i les nostres eleccions i necessitats. Exemples pràctics.

Tema 7. Quins són els efectes de l'edat sobre el cervell, la memòria i la capacitat d'aprenentatge.

Tema 8. Alteracions patològiques i no patològiques més freqüents de la memòria. Distinció entre malaltia i altres situacions no patològiques que afecten la memòria.

Tema 9. Falsos mites o conceptes sobre la memòria.

Tema 10. Últims avanços en la recerca científica sobre la memòria i com millorar-la. Fàrmacs emprats per estimular la memòria i quins efectes tenen.

Tallers pràctics:

Taller 1

- 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.

Taller 2

- Es pot millorar la memòria? De quina manera? Estratègies senzilles i trucs per entrenar i estimular la memòria. Augmentar la capacitat d'aprenentatge mitjançant tècniques mnemotècniques i d'estudi.
- Que faig i que puc fer per millorar la meua salut mental? Decàleg de consells científics per tenir una salut mental saludable i millorar la nostra memòria.

Metodologia

El curs consistirà en un conjunt de sessions teòriques on s'explicaran els conceptes claus per entendre com funciona la memòria i com, factors com l'estil de vida, l'exercici físic i mental, l'alimentació i les emocions, entre d'altres, afecten aquesta capacitat cognitiva.

Després de les sessions teòriques es faran tallers pràctics per aprendre tècniques per

millorar la memòria i afavorir l'aprenentatge. Les classes teòriques es basaran en exposicions dels professors del contingut teòric amb exemples pràctics, amb el suport d'imatges i vídeos que facilitin l'aprenentatge. Les classes tindran una clara orientació divulgativa que promogui la participació activa com a mecanisme d'aprenentatge entre els participants.

Avaluació

Consistirà en un conjunt d'exercicis pràctics que l'alumne podrà fer individualment per entrenar la memòria i facilitar l'aprenentatge.

Llengua vehicular

Castellà i català.

Coordinació

Dr. David Moranta

Professorat

Àrea de Fisiologia Animal. Departament de Biologia

-Dr. David Moranta, professor ajudant doctor

-Dra. Fiorella Sarubbo, col·laboradora del grup de Neurofisiologia

-Dra. Susana Esteban, catedràtica de Fisiologia

- Francisco Pedro Monserrat Vert, alumne de quart curs del Grau de Biologia; Alumne col·laborador de l'àrea de Fisiologia Animal

- Sandra Ledesma Corvi, alumna de tercer curs del Grau de Biologia; Alumna col·laboradora de l'àrea de Fisiologia Animal

- Dra. María del Pilar Andrés Benito, catedràtica de Psicobiologia. Institut Universitari d'Investigació en Ciències de la Salut (IUNICS).

Preus de matrícula

- 43 euros (abans 54 euros):
 - Alumnes UIB, PDI i PAS, personal d'investigació dels instituts de recerca adscrits a la Universitat i Alumni UIB.
 - Qualsevol estudiant, sigui o no universitari. Els estudiants que no siguin de la UIB han de presentar còpia de la matrícula de l'any acadèmic en curs.
 - Desocupats de l'Estat Espanyol. Heu de presentar certificat que estau a l'atur un mes abans de l'inici de la matrícula del curs.
 - Jubilats: heu de presentar còpia del certificat o resolució de l'INSS de la condició de jubilats o còpia de la pàgina de la llibreta on consti el darrer pagament de l'INSS.
- 58 euros (abans 72 euros):
 - Altres persones interessades

Nombre de places

40

Termini d'inscripció

Fins al 2 de juliol de 2017. [Formulari](#)

Termini de pagament

Del 3 al 16 de juliol de 2017

El Servei d'Activitats Culturals pot anul·lar un curs si no té el nombre mínim d'alumnes requerit. Per tant, la inscripció no implica la realització d'aquest curs. Recomanem als alumnes del programa Drac i persones que vengueu de fora de l'illa, que no adquireu el vostre bitllet d'avió fins que no confirmeu que el curs es fa.

Per obtenir un certificat haureu d'assistir a un 80% de les classes i realitzar el treball personal que es requereixi.