



# Brain Skills

 Duración: 8.00 horas

## Descripción

---

Ser competitivo en la sociedad de la información no depende del conocimiento que tengamos de la actualidad, sino de la capacidad de aprender a aprender y de desarrollar todas las capacidades de nuestro cerebro.

El objetivo de este curso es conseguir desarrollar y potenciar las capacidades mnemotécnicas de nuestro cerebro, con el fin de aumentar nuestra productividad, mejorar y aumentar la velocidad de lectura y comprensión y aprender a procesar la información de la forma más rápida posible.

## Objetivos

---

- Evaluar tu "status" de memoria.
- Poner al día tu conocimiento sobre el cerebro.
- Explorar una serie de herramientas de memoria.
- Hacer uso de herramientas y técnicas para mejorar la capacidad mnemotécnica.
- Conseguir velocidad de lectura y comprensión para llegar a las 400 palabras por minuto.
- Sentir satisfacción y placer por la lectura.
- Aumentar la velocidad de lectura y comprensión, gracias a la constancia.

## Contenidos

---

### Brain Skills

- Aprendizaje y carga emocional
- Presentación
- La canción del perezoso

- El verdadero ginkgo biloba de la super-memoria
- Los campeones de la memoria
- La carga emocional del aprendizaje
- Ejercicio Práctico 1
- Genios o calamidades
- La motivación para el aprendizaje
- Cómo afectan las emociones al aprendizaje
- Test
  
- Aprendizaje e integración de la información
- ¿Cuántas memorias tenemos?
- Actividad - Tipos de memoria
- Aprender 50 idiomas
- Ejercicio Práctico 2
- El mayor error de todo estudiante
- El ojo solo ve lo que la mente está preparada para comprender
- Test
  
- Aprendizaje, repetición y olvido
- Repetir con inteligencia para recordar con eficacia
- Ejercicio Práctico 3
- Los pecados de la memoria
- Ejercicio Práctico 4
- Test
  
- 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
- Actividad - Cómo se forman y modifican los hábitos
- Técnica para eliminar o crear un hábito

- Ejercicio Práctico 5
- Test
  
- Aprendizaje, creatividad y maestría
- La esencia de cualquier nuevo aprendizaje
- Ejercicio Práctico 6
- El secreto de los grandes maestros
- Cómo alcanzar logros extraordinarios
- Actividad - Las ondas que produce nuestro cerebro
- Ejercicio Práctico 7
- Test
  
- Nuevas estrategias de aprendizaje
- El aprendizaje en red
- Nuevos paradigmas para el aprendizaje
- Canales de procesamiento de la información
- Ventajas y desventajas de los distintos formatos
- Estrategias óptimas de aprendizaje
- Test
  
- Lectura rápida
- Técnica de lectura rápida
- Actividad - Técnicas de Lectura Rápida y Eficaz
- Ejercicio Práctico 8
- Ejercicio Práctico 9
- Test
  
- Capacidades mentales y energía física y mental
- Aprendizaje y nivel de energía
- Las espinacas de Popeye
- Nunca dejes de soñar
- El poder creativo del sueño
- Recomendaciones para el cuidado físico del cerebro

- Test
  
  - Algunas aplicaciones prácticas
  
  - Consejos para aprender un idioma
  
  - Recomendaciones para estudiar una carrera u oposición
  
  - Recomendaciones para el aprendizaje de una habilidad
  
  - Test
  
  
  - Actividades finales
  
  - Test Final
- &#8203;- Documentación