

TELECURSO  
**NEURÓBICA**

**I Unidad - Presentación**

**¡Te damos la bienvenida al Taller de Neuróbica!**

En este taller, encontrarás **8 unidades formadas por contenidos teóricos y prácticos** que te ayudarán a potenciar tu rendimiento cerebral. No dejes para mañana la oportunidad de fortalecer tus neuronas.

En esta primera unidad, te damos la bienvenida y te ofrecemos las primeras claves para ayudarte en tu entrenamiento que ¡empieza ya!



**El cerebro es el órgano más grande del sistema nervioso central** y forma parte del centro de control de todo el cuerpo. **Es el responsable de toda nuestra actividad, nos permite vivir**, nuestro cerebro controla desde el latido de nuestro corazón hasta las funciones cognitivas superiores como el lenguaje, el pensamiento o la capacidad de

razonar. Es el que controla el movimiento de nuestro cuerpo y el que hace que sintamos todas nuestras emociones.

No cabe duda de que **el cerebro es el órgano más complejo que portamos**, con sólo 1.5 kg alberga en su interior entre 80.000 – 100.000 millones de neuronas, es una cifra bastante difícil de imaginar, para hacernos una idea es como mirar un cielo estrellado de verano e intentar contar la infinidad de estrellas que vemos. Todas esas neuronas están organizadas en redes y estructuras muy especializadas en cada una de las funciones que realizamos en nuestro día a día. **A lo largo de este curso, iremos conociendo este órgano, iremos descubriendo sus capacidades y su potencialidad.**

Una de las certezas que se conocen a día de hoy, es que **nuestro cerebro es plástico**, esto quiere decir que se puede reestructurar y puede cambiar cuando se tiene que adaptar a nuevas circunstancias ambientales o cuando introducimos un nuevo aprendizaje en nuestra vida.

Por ejemplo, si nos vamos a vivir a otro país como Rusia, sin saber el idioma, imaginaros la cantidad de nueva información que tendría que aprender nuestro cerebro para que podamos sobrevivir en ese país. Lo primero que tendría que hacer es estar **MUY ATENTO** a todo lo que ocurre en el exterior, nuestro **oído** tiene que aprender a discriminar el nuevo idioma para poco a poco ir aprendiendo ruso; nuestro **paladar** en cada comida estaría muy consciente de cada nuevo sabor, para saber si nos gusta la gastronomía rusa o no; nuestra **piel** estaría muy pendiente del clima, para saber si tenemos que adquirir nuevas prendas de vestir; nuestro **olfato** también estaría atento al olor de las calles, de los bares, de las personas... probablemente descubra olores que nunca antes había tenido la oportunidad de detectar y nuestra **vista** estaría disfrutando de nuevos monumentos, nuevas construcciones, **nuevos colores.... ESTO ES NEURÓBICA.**

**Neuróbica es mantener nuestro cerebro alerta, es intentar salir de la rutina habitual para empezar a generar nuevas conexiones neuronales que antes no existían.** Y os preguntaréis, ¿Tenemos que ir a Rusia para practicar neuróbica?

No, vamos a generar todo este entrenamiento, toda esta capacidad, sin necesidad de salir de casa, ¿Qué os parece? **Vivir una experiencia igual de nutritiva, de beneficiosa y de sorprendente como viajar a un país desconocido, sin necesidad de movernos de casa.**

**¿Te atreves a emprender este viaje con nosotras?** Te aseguramos que no te vas a arrepentir, tu cerebro va cambiar, tu organismo va a empezar a generar unos nutrientes llamados neurotrópicos los cuales ayudan a las neuronas a crear nuevas conexiones. **Una neurona muy ramificada, con muchas dendritas es una neurona fuerte y sana.**

**Ese es nuestro propósito fundamental en este curso, que el cerebro se active, se fortalezca y se proteja de una forma divertida, amena y novedosa.**

**¡Te esperamos!**

Referencias:

Referencias: Ardila, A. Rosselli, M. (2007). Neuropsicología Clínica. Manual moderno S.A. ISBN 10:970-729-279-2 Diamond M. et al. (2014). El cerebro humano. Ariel ISBN 978-84-344-1721-2



# LICEUM



GIMNASIOS DE LA MENTE