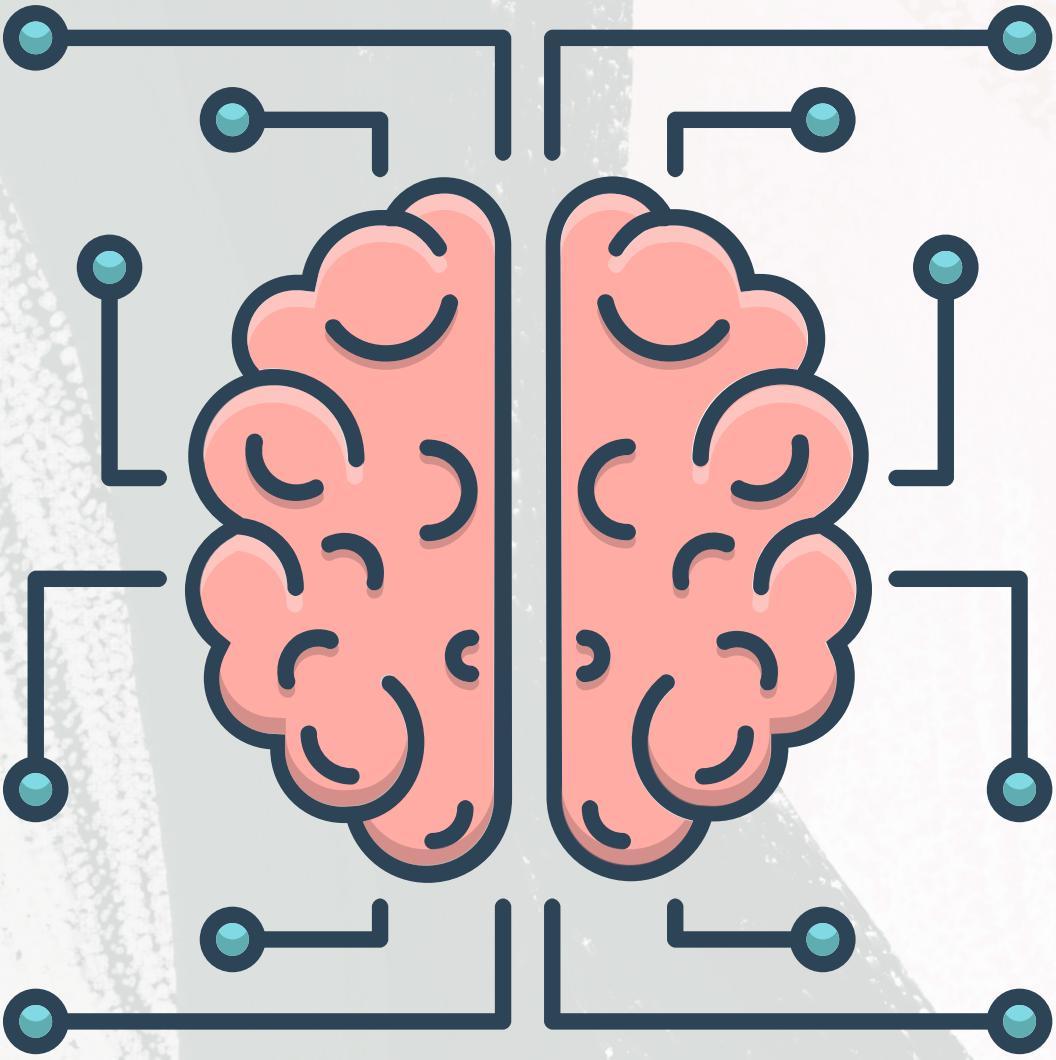
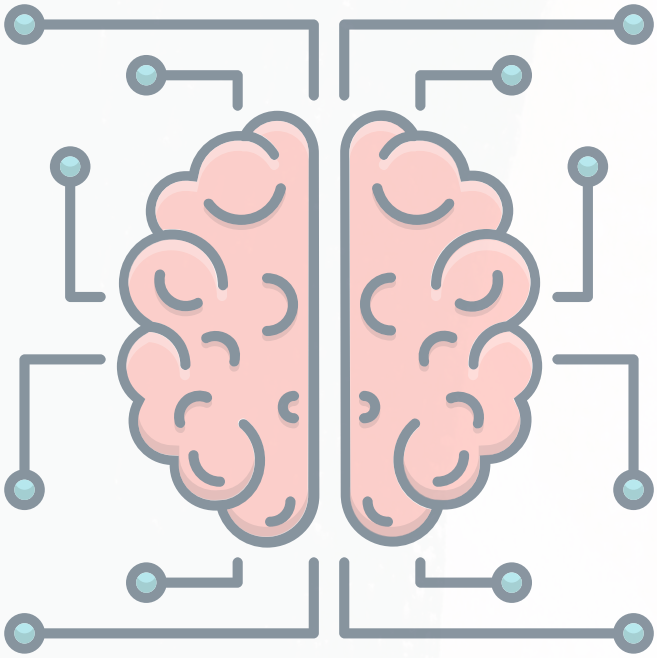
GUIA DEL TALLER

"NEUROCIÈNCIA PER A JOVES"





INTRODUCCIÓ

El nostre cervell crea com veiem el món, està darrere de tot el que fem: les nostres creences, valors, decisions, somnis i metes. És necessari saber com funciona el cervell per entendre qui som en realitat. L'autoconeixement ha de passar per conèixer el nostre cervell. L'única forma de canviar la nostra realitat és entendre com la crees i gràcies a la neurociència i als avanços científics podem acostar-nos a aquest coneixement.

Ja en el segle IV a.c Hipócrates va dir del cervell...

Els homes haurien de saber que del cervell i res més que del cervell venen les alegries, el plaer, el riure, l'oci, les penes, el dolor, l'abatiment i les lamentacions. I gràcies al cervell, de manera especial, adquirim saviesa i coneixements, veiem i sentim, sabem el que és repugnant i el que és bonic, el que és dolent i el que és bo, el que és dolç i el que és insípid. [...] I en aquest sentit soc de l'opinió que aquest òrgan exerceix en l'ésser humà el major poder.



El cervell és un òrgan que actua independentment de la nostra voluntat per defecte, ja que està dissenyat per a això. Però aquesta llibertat, és la que et genera molts maldecaps. Saber com funciona la ment ens ajudarà a entendre'ns millor i permetrà prendre el control de les nostres emocions i reaccions, desenvolupant al màxim el nostre potencial.

Les neurociències són un conjunt de disciplines científiques que estudien el sistema nerviós amb l'objectiu de comprendre el comportament del cervell i com condiciona el que som (personalitat) i el que fem (conducta).

L'adolescència és una etapa on es donen canvis molt importants a nivell cerebral-mental-psicològic i gràcies als avanços en neurociències, podem entendre aquests canvis alhora que ens proporcionen el coneixement necessari per a millorar el benestar emocional i potenciar el rendiment cognitiu.

La guia que tens a les teves mans està elaborada amb la finalitat de facilitar l'extraordinari viatge que farem al taller "Neurociència per a Joves" a la maquinària de la ment. Serà un viatge fascinant i sorprenent, on trencarem creences i aprendrem molt sobre nosaltres.

Per a aconseguir aquest objectiu s'ha elaborat un material didàctic per a complementar el taller. En la present guia trobaràs la descripció de les activitats que farem al taller amb els seus objectius, el material que necessitem, la durada i el seu desenvolupament. També trobaràs els conceptes més importants del taller, amb una breu descripció teòrica.

OBJECTIUS

L'objectiu principal és facilitar informacions bàsiques que puguin resultar interessants i profitoses. Comprendre moltes de les nostres reaccions (com prenem decisions, perquè ens sentim feliços o alterats...) pot esdevenir una eina per aprendre a dominar millor el nostre comportament i desenvolupar al màxim el nostre potencial.

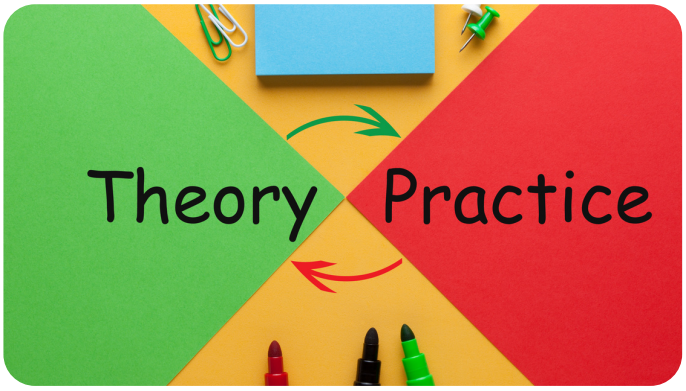
Objectius específics

- Iniciar-se en el coneixement del funcionament de la ment des d'un punt de vista neurocientífic, amb la finalitat de prevenir possibles problemes mentals.
- Conèixer i entendre les peculiaritats de la ment de l'adolescent, per a facilitar l'autoconeixement.
- Entendre com funciona la ment per a produir pensaments, emocions i comportaments, potenciant la regulació emocional.
- Conèixer les diferents funcions cognitives i aprendre a desenvolupar-les per a aconseguir el màxim potencial cognitiu, promovent el desenvolupament personal i acadèmic.
- Fomentar hàbits saludables per a una ment sana, plena i feliç.

ACTIVITATS

El taller es dividirà en dues activitats principals, la primera activitat se centrarà en la part més teòrica amb explicacions senzilles, on realitzarem exercicis pràctics perquè es puguin integrar correctament els conceptes. En la segona activitat seran els joves els protagonistes, on podran preguntar sobre els conceptes exposats en la primera activitat. Aquestes preguntes poden ser més generals o també de caràcter més personal.

ACTIVITAT I:



ACTIVITAT II:





ACTIVITAT I:

Explicació teòrica + pràctiques

MATERIAL:

- Paper i llapis (per cada participant).

DURACIÓ:

- Aquesta activitat tindrà una durada aproximada de 60 minuts.

CONTINGUT TEÒRIC:

Origen i evolució del nostre cervell:

El nostre cervell es va desenvolupar en un entorn d'escassetat i de gran hostilitat on la supervivència era el més important. El cervell humà ha anat evolucionant superposant capes, però sense que les anteriors deixessin d'existir.

Diferents capes:

- Cervell rèptil (200 milions d'anys)
- Sistema límbic (65 milions d'anys)
- Neocòrtex (3,5 milions d'anys)

Al taller aprendrem les diferències dels nostres tres cervells i com influeixen en la nostra personalitat.

Unitats i àrees del cervell:



Les neurones són les unitats fonamentals del cervell. En l'adolescència es dona el que es denomina "La poda neural". Aquesta poda és la que determinarà els canvis en la manera de pensar, sentir i comportar-se pels quals passa un adolescent.

Tenim dos hemisferis, el dret i l'esquerre, i aquests hemisferis compten amb quatre lòbuls: frontal, parietal, temporal i occipital.

Al taller també aprendrem que són les "Neurones Mirall" i la seva relació amb l'empatia i aprofundirem en l'àrea prefrontal que està relacionada amb la regulació emocional i conductual.

Ment conscient i ment inconscient:

La ment conscient és la que pensa, la que raona les coses i la que pren decisions meditades.

D'altra banda, la ment inconscient (automàtica) és aquella que tenim automatitzada, on actuem sense pensar. La seva principal funció és estalviar-nos energia, protegir-nos i ajudar-nos a sobreviure.

Al nostre cervell li encanta anar en automàtic, però cal anar amb compte perquè és el cervell el que pren el control de les nostres vides i no sempre pren les millors decisions. Al taller aprendrem per què passa i què podem fer per a evitar-lo

Les funcions cognitives:

Les funcions cognitives són els processos mentals que ens permeten rebre, processar i elaborar la informació de l'ambient que ens envolta. Per tant, gràcies a elles ens podem relacionar amb els altres i amb els objectes del nostre entorn.

Al taller aprendrem a desenvolupar-les amb exercicis simples.

Emocions: connexió cos- ment:



La sorpresa, la por, l'angoixa, l'afecte, l'alegria,... . Totes aquestes paraules són diferents emocions que tots podem sentir. Quan experimentem una emoció, el nostre cervell s'encarrega d'activar una sèrie d'impulsos al voltant de tot el nostre cos i així, cada emoció té canvis fisiològics específics. Un dels nuclis més importants és l'amígdala.

Quan l'amígdala s'activa de manera intensa pot provocar el que es denomina "el segrest de l'amígdala".

Al taller aprendrem més sobre "el segrest de l'amígdala" i com perdem el control de la ment quan s'activa.

Com cuidar el nostre cervell:

Estudis realitzats en neurociències confirmen la importància que té l'entrenament i estimulació del nostre cervell per a viure una vida amb major benestar emocional.

També és molt important tenir una correcta alimentació, ja que sense això el nostre cervell pot emmalaltir.

També aprendrem l'estreta relació dels bacteris amb la nostra salut mental.



ACTIVITAT II:

Ronda de preguntes

MATERIAL:

- Paper i llapis (per cada participant).

DURACIÓ:

- Aquesta activitat tindrà una durada aproximada de 60 minuts.

DESCRIPCIÓ:

Després de l'explicació teòrica, els joves podran fer consultes sobre el tractat a la part teòrica. Per a facilitar la participació, les consultes seran anònimes, i per a evitar identificacions se'ls demanarà a tots els participants que facin una pregunta i l'escriguin en un paper. Ells triaran quin tipus de consulta volen fer, més personal o més general. Les respostes seran de caràcter general i s'utilitzarà la informació teòrica exposada en la primera part.

A l'inici del taller s'explicarà aquesta activitat perquè durant la xerrada els joves tinguin temps per a pensar què volen preguntar.

Disseny i continguts de la Guia Didàctica - Centre PIMA, Psicologia & Ment Activa.

CENTRE PIMA

Exposició organitzada per:

Museu de L'Hospitalet

Ajuntament de L'Hospitalet

Amb el suport de:

Diputació Barcelona