

Propuesta extensa de actividad y programa

Neurodesafíos: pon a prueba tu mente

Enfoque de la actividad

Tiempo	Actividad	Descripción
10 min	Bienvenida: ¿Qué sabemos sobre nuestro cerebro?	Presentación del equipo investigador y breve introducción sobre cómo aprende, cambia y se adapta el cerebro a lo largo de la vida. Se desmontarán algunos mitos sobre el cerebro mediante preguntas al público.
15 min	Reto 1. Atención y velocidad mental	Juegos para poner a prueba la concentración, la atención selectiva y la velocidad de procesamiento, mostrando cómo estas capacidades pueden entrenarse.
15 min	Reto 2. Memoria y aprendizaje	Actividades para descubrir cómo almacenamos y recuperamos la información, así como estrategias que favorecen el aprendizaje y la memoria.
15 min	Reto 3. Flexibilidad mental y resolución de problemas	Desafíos en los que los participantes deberán cambiar de estrategia, resolver problemas y adaptarse a nuevas reglas, comprendiendo la importancia de la flexibilidad cognitiva.
15 min	Reto 4. Coordinación, percepción y destreza	Juegos que combinan coordinación motora, percepción visual y razonamiento, demostrando cómo el cerebro integra la información para responder de forma eficiente.
10 min	¿Cómo entrenamos el cerebro desde la investigación?	Los investigadores explicarán cómo estos procesos se estudian en el laboratorio y cómo se desarrollan nuevas estrategias para favorecer un envejecimiento saludable y prevenir el deterioro cognitivo.
10 min	Preguntas y reto final	Puesta en común de resultados, curiosidades sobre el cerebro y resolución de dudas de los asistentes.