

# Curso Universitario

## Entrenamiento Invisible en el Desarrollo Cerebral





## Curso Universitario Entrenamiento Invisible en el Desarrollo Cerebral

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/educacion/curso-universitario/entrenamiento-invisible-desarrollo-cerebral](http://www.techtitute.com/educacion/curso-universitario/entrenamiento-invisible-desarrollo-cerebral)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

Son indudables los beneficios de la actividad física tanto para el cuerpo como para la mente del ser humano. Sin embargo, pocos profesionales tienen en cuenta la relevancia de los hábitos de sueño, nutrición o la higiene deportiva. Así, las recientes investigaciones científicas han demostrado, que el denominado entrenamiento invisible tiene tanta importancia como el propio ejercicio físico. Por esta razón, TECH ha creado esta titulación 100% online, que ofrece a los docentes un temario avanzado que ahonda en la relevancia del entrenamiento invisible y la mejora del rendimiento del alumnado. Todo ello, mediante un contenido multimedia de alta calidad, elaborado por un equipo especializado en Neuroeducación y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.





“

*Una titulación universitaria que te llevará a mejorar la calidad cognitiva y física del alumnado mediante programas y estrategias centradas en el entrenamiento activo e invisible”*

En los últimos años y gracias al respaldo de las investigaciones científicas en neuroeducación se ha impulsado el conocimiento del llamado “entrenamiento invisible” entre los docentes. De esta manera, la relación entre actividad física y salud ha dado un paso más allá, para tener en cuenta la relevancia de la alimentación, el descanso activo o la importancia del sueño en el aprendizaje.

Dichas evidencias científicas llevan al profesional de la enseñanza a trasladar a través de sus métodos de enseñanza, hábitos saludables que permiten prevenir enfermedades, mejorar la postura del cuerpo y conocer los efectos de la acción motriz sobre la salud. En esta línea, TECH ha creado este programa 100% online, que ofrece al docente un temario intensivo y avanzado sobre el Entrenamiento Invisible en el Desarrollo Cerebral.

Así, a través de vídeo resúmenes, vídeos en detalle, lecturas esenciales o casos de estudio, el alumnado podrá adentrarse en los principales programas y herramientas empleados para mejorar la calidad de vida de las personas, prevenir enfermedades y favorecer el aprendizaje. Un conjunto de conceptos, que asimilará de forma mucho más efectiva, gracias al método *Relearning*, empleado por esta institución.

Una excelente oportunidad de crecer profesionalmente a través de un Curso Universitario flexible y al que podrá acceder cómodamente, cuando y donde desee. Y es que, el alumnado únicamente necesita de un dispositivo electrónico con conexión a internet, para poder visualizar, en cualquier momento el contenido alojado en la plataforma virtual. Una opción académica única y compatible con las responsabilidades más exigentes.

Este **Curso Universitario en Entrenamiento Invisible en el Desarrollo Cerebral** contiene el programa educativo más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Neuroeducación y Educación Física
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Un Curso Universitario 100% online que te permitirá adentrarte en cómo el cerebro dispone la postura corporal e influye en la manera de sentir y pensar”*

“

*Una opción académica que te dará las claves para poder llevar a tu aula las diferentes estrategias para llevar a cabo el descanso activo”*

El programa incluye, en su cuadro docente, a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Durante 180 horas lectivas conocerás los últimos postulados científicos que remarcan la importancia del sueño y la alimentación en el rendimiento del alumnado.*

*Impulsa acciones educativas que fomenten hábitos saludables en tu alumnado a través del entrenamiento invisible.*



# 02

# Objetivos

El objetivo de este Curso Universitario es ofrecer al profesional de la enseñanza la información más destacada sobre el entrenamiento invisible y el desarrollo cerebral desde la perspectiva neurocientífica. De esta manera, podrá llevar a cabo metodologías de enseñanza que fomenten hábitos saludables mediante la relación de la acción física y la salud mental. Además, para lograrlo, el alumnado contará con un equipo docente que le guiará durante las 6 semanas de duración de este programa.



“

*Píldoras multimedia, lecturas o casos de estudios conforman el material didáctico al que tendrás acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Conocer la base y los elementos principales de la NeuroEducación
- ♦ Integrar las nuevas aportaciones de la Ciencia del Cerebro en los procesos de enseñanza-aprendizaje
- ♦ Descubrir cómo potenciar el desarrollo cerebral a partir de la acción motriz
- ♦ Implementar las innovaciones de la NeuroEducación en la materia de Educación Física
- ♦ Alcanzar una capacitación especializada como profesionales de la NeuroEducación en el campo de la acción motriz





## Objetivos específicos

---

- ♦ Conocer el papel de las principales miokinas en relación con el ejercicio y la salud
- ♦ Identificar los nuevos postulados para la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida en cuanto a enfermedades de riesgo cardiovascular (obesidad, diabetes o síndrome metabólico)
- ♦ Analizar la relevancia de la postura corporal desde la mirada neurocientífica



*Descubre en este Curso Universitario la importancia de las miokinas y su relación con el ejercicio y el bienestar de la persona”*

# 03

## Dirección del curso

TECH ha reunido en este Curso Universitario a una dirección y cuadro docente versado en Neuroeducación y Ciencias Actividad Física y el Deporte, que trasladan su extenso bagaje profesional al temario de este programa. Además, dada su calidad humana resolverá cualquier duda que surja sobre la importancia del entrenamiento invisible en el desarrollo cerebral del alumnado y su mejora de resultados académicos.



“

*TECH ha seleccionado bajo un riguroso proceso a un excelente equipo docente multidisciplinar que te guiará para que mejores tus metodologías de enseñanza a través de las actividades físicas”*

## Dirección



### Dña. Pellicer Royo, Irene

- ♦ Experta en Educación Emocional en el Colegio Jesuitas-Caspe, Barcelona
- ♦ Máster en Ciencias Médicas Aplicadas a la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Barcelona
- ♦ Máster en Educación Emocional y Bienestar por la Universidad de Barcelona
- ♦ Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Lérida

## Profesores

### Dr. De la Serna, Juan Moisés

- ♦ Psicólogo y Escritor experto en Neurociencias
- ♦ Escritor especialista en Psicología y Neurociencias
- ♦ Autor de la Cátedra Abierta de Psicología y Neurociencias
- ♦ Divulgador científico
- ♦ Doctor en Psicología
- ♦ Licenciado en Psicología. Universidad de Sevilla
- ♦ Máster en Neurociencias y Biología del Comportamiento. Universidad Pablo de Olavide, Sevilla
- ♦ Experto en Metodología Docente. Universidad de la Salle
- ♦ Especialista Universitario en Hipnosis Clínica, Hipnoterapia. Universidad Nacional de Educación a Distancia - U.N.E.D.
- ♦ Diplomado en Graduado Social, Gestión de recursos humanos, Administración de personal. Universidad de Sevilla
- ♦ Experto en Dirección de Proyectos, Administración y gestión de empresas. Federación de Servicios U.G.T.
- ♦ Formador de Formadores. Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía



#### **Dr. Navarro Ardoy, Daniel**

- ◆ Principal CEO en Teacher MBA
- ◆ Grupo de Investigación PROFITH (PROmoting FITness and Health)
- ◆ Grupo de Investigación SAFE
- ◆ Grupo de Investigación EFFECTS 262
- ◆ Profesor de Educación Física
- ◆ Doctor en Educación Física Aplicada a la Salud por el Programa de Actividad Física y Salud de la Universidad de Granada
- ◆ Doctor en Educación Física Aplicada a la Salud con Estancia Investigadora en Karolinska Institutet en Estocolmo
- ◆ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Granada

#### **Dña. Rodríguez Ruiz, Celia**

- ◆ Psicóloga Clínica en Centro EVEL
- ◆ Responsable del Área de Psicopedagógica del Centro de Estudio Atenea
- ◆ Asesora Pedagógica en Cuadernos Rubio
- ◆ Redactora en Revista Hacer Familia
- ◆ Redactora del Equipo Médico Webconsultas Healthcare
- ◆ Colaboradora en la Fundación Eduardo Punset
- ◆ Licenciada en Psicología por la UNED
- ◆ Licenciada en Pedagogía por la Universidad Complutense de Madrid
- ◆ Especialista Universitario en Terapia Cognitivo Conductual en la Infancia y Adolescencia por la UNED
- ◆ Especialista en Psicología Clínica y Psicoterapia Infantil por INUPSI
- ◆ Formada en Inteligencia Emocional, Neuropsicología, Dislexia, TDAH, Emociones Positivas y Comunicación

# 04

## Estructura y contenido

TECH emplea un sistema pedagógico único, el método *Relearning*. Una estrategia pedagógica consistente en la reiteración de los conceptos claves a lo largo del temario, que le permitirá cimentar el conocimiento adquirido y reducir las largas horas de estudio. Además, gracias al material didáctico innovador podrá adentrarse de forma más atractiva y dinámica en la relevancia del entrenamiento invisible para la mejora del rendimiento del alumnado. Recursos, todos ellos, asimismo, disponibles las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo electrónico con conexión a internet.



“

*Gracias a un enfoque teórico-práctico podrás adquirir un aprendizaje avanzado sobre el entrenamiento invisible y trasladarlo a tu alumnado”*

## Módulo 1. El Entrenamiento Invisible en el Desarrollo Cerebral

- 1.1. Concepto de entrenamiento invisible
  - 1.1.1. El entrenamiento invisible
  - 1.1.2. La relevancia del entrenamiento invisible para la mejora del rendimiento
  - 1.1.3. Actitudes básicas de la vida cotidiana
  - 1.1.4. Higiene deportiva
  - 1.1.5. La disposición mental positiva
  - 1.1.6. El principio de supercompensación
  - 1.1.7. Factores clave entrenamiento invisible
  - 1.1.8. La disciplina para promover el entrenamiento invisible
- 1.2. El papel de las principales miokinas en relación con el ejercicio y la salud
  - 1.2.1. ¿Qué son las miokinas? ¿Qué importancia tienen?
  - 1.2.2. Inactividad física, inflamación y síndrome metabólico
  - 1.2.3. Principales miokinas y su papel
  - 1.2.4. Conclusiones miokinas
- 1.3. La alimentación
- 1.4. La relevancia del sueño en el aprendizaje
  - 1.4.1. Las funciones del sueño
  - 1.4.2. Cuál es el sustrato anatómico del sueño
  - 1.4.3. Cuál es el papel del sueño en el aprendizaje y la memoria
  - 1.4.4. Fases del sueño y consolidación de la memoria
  - 1.4.5. El sueño favorece el insight o pensamiento creativo
  - 1.4.6. La higiene del sueño
  - 1.4.7. Las consecuencias de no dormir bien
  - 1.4.8. Sueño y sustancias nocivas



- 1.5. Los descansos activos
  - 1.5.1. ¿Qué es el descanso activo?
  - 1.5.2. Diferencia del descanso activo con el descanso pasivo
  - 1.5.3. La importancia del descanso activo para la recuperación muscular
  - 1.5.4. Mantener el riego sanguíneo para recuperarnos antes
  - 1.5.5. Disminuir la intensidad
  - 1.5.6. El descanso activo como parte de la rutina de ejercicio
  - 1.5.7. Formas de practicar el descanso activo
  - 1.5.8. Ventajas del descanso activo
- 1.6. La prevención de hábitos nocivos
  - 1.6.1. Hábitos nocivos para la salud
  - 1.6.2. La importancia de la prevención
  - 1.6.3. El desarrollo de hábitos saludables
  - 1.6.4. La higiene física
  - 1.6.5. La actitud mental positiva
  - 1.6.6. La rutina de hábitos saludables
  - 1.6.7. Prevenir hábitos nocivos
  - 1.6.8. Los aliados tecnológicos
- 1.7. La postura corporal desde la mirada neurocientífica
  - 1.7.1. Nuestra postura corporal
  - 1.7.2. El cerebro dispone nuestra postura corporal
  - 1.7.3. La postura corporal influye en la manera de sentir y pensar
  - 1.7.4. La postura corporal y desempeño
  - 1.7.5. Herramientas para una adecuada postura corporal
- 1.8. La prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida
  - 1.8.1. Relación de acción física y salud mental
  - 1.8.2. La condición física como factor de prevención de enfermedad mental
  - 1.8.3. Cómo mejora nuestra calidad cognitiva la condición física
  - 1.8.4. Programas y herramientas para prevenir enfermedades mentales a través de la actividad física
- 1.9. La prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida en cuanto a enfermedades de riesgo cardiovascular (obesidad, diabetes o síndrome metabólico)
  - 1.9.1. Condición física como factor de prevención de primer orden
  - 1.9.2. Efecto de la condición física sobre las enfermedades cardiovasculares y el cerebro
  - 1.9.3. Programas para aumentar el nivel de actividad física y reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular en niños y adolescentes
- 1.10. La prevención y mejora de los procesos cancerígenos debido a la acción motriz
  - 1.10.1. La acción motriz como factor de salud
  - 1.10.2. La condición física como elemento de prevención de procesos cancerígenos
  - 1.10.3. La condición física y la mejora de procesos cancerígenos
  - 1.10.4. La condición física, el sistema inmunitario y sus efectos para la salud
  - 1.10.5. Programas para la actividad física en personas con procesos cancerígenos



*Con este Curso Universitario podrás conocer lo programas y herramientas más efectivas para la prevención de enfermedades mentales a través de la actividad física”*

05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## En TECH Education School empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación concreta, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos simulados, basados en situaciones reales en los que deberá investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método.

*Con TECH el educador, docente o maestro experimenta una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.*



*Se trata de una técnica que desarrolla el espíritu crítico y prepara al educador para la toma de decisiones, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones.*

“

*¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”*

#### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los educadores que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al educador una mejor integración del conocimiento a la práctica diaria.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la docencia real.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.



*El educador aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.*

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 85.000 educadores con un éxito sin precedentes en todas las especialidades. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico medio-alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los educadores especialistas que van a impartir el programa universitario, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Técnicas y procedimientos educativos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, con los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en Educación. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para su asimilación y comprensión. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





**Análisis de casos elaborados y guiados por expertos**

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



**Testing & Retesting**

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



**Clases magistrales**

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



**Guías rápidas de actuación**

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Entrenamiento Invisible en el Desarrollo Cerebral garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Entrenamiento Invisible en el Desarrollo Cerebral** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Entrenamiento Invisible en el Desarrollo Cerebral**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





## Curso Universitario Entrenamiento Invisible en el Desarrollo Cerebral

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Entrenamiento Invisible en el Desarrollo Cerebral