

AGILIZA TU MENTE DIIVIRTIÉNDOTE CON TUS PROPIAS HISTORIAS

María Asunción Aguilar Calpe, Departamento de Psicobiología
Vicente Marco Aguilar

Descripción:

Enfoque: Habilidades comunicativas, estimulación de la memoria y desarrollo de funciones ejecutivas.

Los estudios científicos han demostrado que la escritura creativa mejora el funcionamiento del cerebro pues implica la actividad conjunta de ambos hemisferios cerebrales. Con estos prácticos y sencillos ejercicios de escritura y con una breve base teórica, el alumno podrá divertirse al tiempo que desarrolla su creatividad, se autorrealiza, estimula su mente y ejercita la memoria.

SESIONES

19 oct (Teórica - Psicóloga): Introducción a la psicología de la escritura. Análisis de cómo el acto de plasmar ideas afecta a la plasticidad cerebral, facilita las funciones cognitivas y reduce el estrés.

26 oct: El inventario sensorial. Escritura detallada a partir de un estímulo específico (un olor, un sabor antiguo, un color) para activar la memoria episódica profunda.

2 nov: Manuales del pasado. Redacción de un manual poético o detallado sobre cómo se realizaba una tarea cotidiana que ya no se practica. Estimula la recuperación de secuencias lógicas y recuerdos motores.

9 nov: Giro argumental. Escribir un suceso real del pasado que causara frustración, pero modificando el final en la ficción. Ejercicio enfocado en la reconsolidación de la memoria y la resiliencia.

16 nov: Biografía de un objeto. Elegir un elemento que haya acompañado al alumno durante años y escribir su historia en primera persona para trabajar la memoria asociativa.

23 nov: Estructura inversa. Diseñar la escaleta de una historia compleja empezando por el final y avanzando hacia el principio. Desarrolla la memoria de trabajo y la planificación.

30 nov: El obstáculo imprevisto. Introducir en mitad de un relato, de forma obligatoria, tres elementos inconexos. Obliga al cerebro a buscar soluciones lógicas rápidas para potenciar la flexibilidad cognitiva.

14 dic: Tijera drástica y estructura con restricciones. Escribir un texto de quinientas palabras para luego reducirlo a cincuenta conservando la esencia. Ejercicio de priorización, síntesis y control inhibitorio. Redactar un texto largo omitiendo una vocal determinada (por ejemplo, la "e"). Potencia el control atencional y el rastreo de vocabulario alternativo.

11 ene: Diccionario metafórico. Definir conceptos abstractos (miedo, orgullo, serenidad) utilizando solo metáforas físicas, huyendo de los clichés para mejorar la precisión verbal.

18 ene: La discusión perfecta. Redactar un diálogo ficcionado entre dos personajes que defienden posturas opuestas con argumentos impecables. Entrena la capacidad de argumentar y la comunicación asertiva.

Fechas:

Octubre: 19, 26

Noviembre: 2, 9, 16, 23, 30

Diciembre: 14

Enero: 11, 18

Horario:

Lunes de 15:30 a 17:30 h.

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 20 horas

Créditos Nau Gran: 2

Precio: 61,6 €