



Pamela Arraya

Neurociencias

Comprender el cerebro para transformar la experiencia, los vínculos y las decisiones

Neurociencias es una propuesta formativa que acerca conocimientos clave sobre el funcionamiento del cerebro aplicados a la vida cotidiana, los vínculos, la comunicación, el liderazgo y los procesos de cambio.

El programa integra aportes de las neurociencias con una mirada humana y vincular, permitiendo comprender cómo pensamos, sentimos, decidimos y nos relacionamos, y cómo intervenir conscientemente sobre esos procesos para generar transformaciones reales y sostenibles.

Objetivo General

Brindar herramientas basadas en neurociencias que permitan comprender y optimizar los procesos cognitivos, emocionales y vinculares, favoreciendo decisiones más conscientes, vínculos más saludables y un mayor bienestar personal y organizacional.

Objetivos Específicos

- ✓ Comprender el funcionamiento básico del cerebro y su impacto en la conducta.
- ✓ Reconocer la relación entre emoción, pensamiento y acción.
- ✓ Identificar patrones automáticos y respuestas reactivas.
- ✓ Incorporar nociones de neuroplasticidad y cambio.
- ✓ Aplicar conocimientos neurocientíficos a la comunicación y los vínculos.
- ✓ Favorecer la autorregulación emocional y la toma de decisiones conscientes.
- ✓ Integrar neurociencias al liderazgo, el aprendizaje y el bienestar.

Dirigido a

Personas adultas, profesionales, equipos de trabajo, líderes y mandos medios que deseen comprender mejor los procesos mentales y emocionales para aplicarlos en la vida personal, vincular y laboral.

No se requieren conocimientos previos.

Modalidad

Modalidad híbrida:

- ✓ Encuentros grupales online en vivo
- ✓ Material teórico-práctico descargable en PDF
- ✓ Ejercicios de observación y aplicación cotidiana

Duración

Programa de duración definida.

- ✓ Taller intensivo o curso corto
- ✓ Cantidad de encuentros a definir según edición
- ✓ Cada edición es independiente

Programa de Contenidos

- ✓ Introducción a las neurociencias
- ✓ Cerebro, emoción y conducta
- ✓ Sistema nervioso y respuestas automáticas
- ✓ Neuroplasticidad y posibilidad de cambio
- ✓ Estrés, atención y regulación emocional
- ✓ Toma de decisiones y cerebro
- ✓ Neurociencias aplicadas a los vínculos y la comunicación
- ✓ Integración de los aprendizajes en la vida cotidiana

Alcance

Neurociencias permite:

- ✓ Comprender cómo funciona el cerebro en situaciones cotidianas
- ✓ Identificar patrones mentales y emocionales
- ✓ Mejorar la comunicación y los vínculos
- ✓ Tomar decisiones con mayor claridad
- ✓ Favorecer el bienestar y la autorregulación

El proceso promueve cambios sostenibles a partir del conocimiento aplicado.

Metodología de Trabajo

Exposición clara de conceptos, ejemplos prácticos, ejercicios vivenciales, espacios de reflexión y aplicación directa en la experiencia personal y profesional.

Certificación

Certificación propia otorgada por Pamela Arraya.

Facilitadora

Pamela Arraya – Psicóloga, formadora y facilitadora en procesos de desarrollo personal, vincular y organizacional.