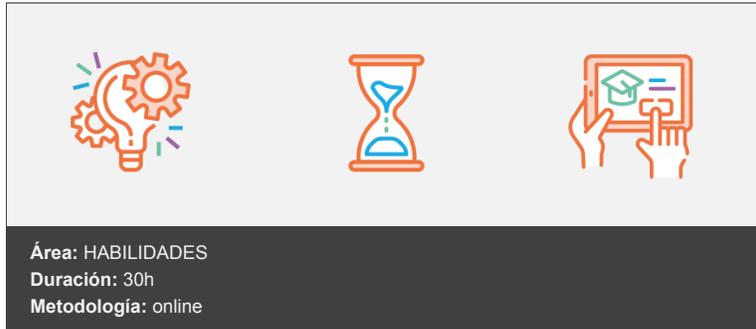


# criteria

## Potencia tus capacidades mentales



### Objetivos

- Adquirir herramientas para aumentar tu memoria, atención, concentración, creatividad, habilidades para la planificación, etc., con el objeto de incrementar tus capacidades mentales para que puedas desarrollar el potencial de tu mente y aumentar tu rendimiento consiguiendo tus objetivos.

### Contenidos y estructura del curso

#### 1 - Innovación y creatividad en la vida diaria

##### Objetivo

Al finalizar la unidad tendrás conocimiento sobre la definición de creatividad, cuál es el conocimiento que tú tienes de ella y cuál es la receta que puedes seguir hacia el desarrollo creativo.

##### Contenido

- Innovación y creatividad en la vida diaria
- Introducción
- La creatividad para la gestión de la innovación y la solución de problemas
- ¿Qué es la creatividad?
- Los procesos creativos
- Nuestros dos cerebros
- La persona creadora: habilidades y rasgos
- Cualidades a cultivar para llegar a ser más creativo
- Qué sabemos sobre la creatividad
- ¿Cuál es la receta hacia el desarrollo creativo?
- El ambiente creativo
- Creatividad por la creatividad misma
- ¿Cómo se puede evaluar la creatividad?
- La serendipia
- El conocimiento y la personalidad creadora
- Resumen

#### 2 - Desmontando los mitos que nos impiden el pensamiento nuevo y creativo

##### Objetivo

Al finalizar la unidad tendrás conocimiento sobre qué cosas puedes hacer para la solución de problemas y qué métodos puedes seguir para aumentar tu creatividad según tu estado de ánimo. También podrás identificar y cambiar algunos mitos que de forma generalizada tenemos sobre la creatividad.

##### Contenido

- Mitos que nos impiden ser creativos

- Del pensamiento creativo a la acción creativa
- Consejos para la solución de problemas
- Mitos relacionados con la creatividad
- Algunos mitos relacionados con la creatividad, las creencias limitantes y los inhibidores de la iniciativa
- Mitos más recientes
- El mito del hemisferio derecho del cerebro
- Razones que nos impiden ser más creativos
- Métodos creativos según el estado de ánimo
- Crear en sueños (Sleep writing)
- Relajación
- La visualización
- Las metáforas
- Los cuentos
- Resumen

### 3 - Elimina los bloqueos mentales

#### Objetivo

Al finalizar la unidad tendrás conocimiento sobre cuáles son los bloqueos más frecuentes que te impiden el desarrollo de tu creatividad a través de ejercicios específicos que te permitirán mejorar en estos aspectos.

#### Contenido

- Elimina los bloqueos mentales
- ¡No hagas el ridículo!
- ¡La respuesta correcta!
- ¡Eso es ilógico!
- Ejercicio: piensa sobre un problema que te inquieta
- Lo que necesitas
- Pasos a seguir
- ¡Sigue las reglas del juego!
- Ejercicio: Sigue las reglas del juego
- Lo que necesitas
- Pasos a seguir
- Solución del ejercicio
- ¡Sé práctico!
- Ejercicio: Busca similitudes para librarte de las ideas fijas
- Lo que necesitas
- Solución del ejercicio
- ¡Evita la ambigüedad!
- Ejercicio de descripciones
- Lo que necesitas
- Solución del problema
- ¡Los errores como trampolines!
- Ejercicio "La cuerda"
- Lo que necesitas
- Pasos a seguir
- Solución del ejercicio
- ¡Jugar es una frivolidad!
- Ejercicio: "El mensaje secreto"
- Lo que necesitas
- Solución del ejercicio
- Resumen

### 4 - Técnicas para la toma de decisiones

#### Objetivo

Al finalizar la unidad tendrás conocimiento sobre las técnicas más utilizadas para estimular la producción de ideas y la toma de decisiones individual. Conocerás también cuáles son los pasos que puedes seguir y la aplicación de las mismas.

#### Contenido

- Técnicas para la toma de decisiones individual
- Mapas mentales
- Arte de preguntar
- Analogías
- Técnica clásica
- Solución creativa de problemas en grupo

- Scamper
- Veamos un ejemplo
- Establecimiento del problema
- Planteamiento de las preguntas SCAMPER
- Evaluación de las ideas
- Listado de atributos
- Análisis Morfológico
- Fases de implementación
- Ideart
- Ejercicio utiliza estímulos visuales
- Qué necesitas
- Pasos a seguir
- Triz
- Cre-in
- Ejercicio Técnica collage creativo
- Lo que necesitas
- Pasos a seguir
- Técnica de Da Vinci
- Provocación
- Do it
- Estratal
- Programación neurolingüística
- Cómo tener más ideas para tomar buenas decisiones
- Resumen

## 5 - Habilidades de gestión personal

### Objetivo

Al finalizar la unidad tendrás conocimiento sobre cómo usar las habilidades que te permitirán gestionar tu tiempo, planificar, dar instrucciones, delegar, priorizar, fijar objetivos, etc., todo ello para incrementar tu efectividad.

### Contenido

- Habilidades de gestión personal
- La planificación y la gestión del tiempo
- Cómo invertimos el tiempo
- Ladrones del tiempo
- Ladrones internos
- Ladrones externos
- Utilizar mejor nuestro tiempo
- Establecer prioridades
- Planificar: la importancia y la urgencia
- Mejora tu planificación
- Aprende a fijar objetivos
- 7 Pasos formulados para alcanzar tus objetivos
- Cómo dar instrucciones de forma eficaz
- Cuando necesites delegar
- Mejorar tu efectividad
- Efectividad dentro de las organizaciones
- Ocho pasos para aumentar tu efectividad
- Piensa en prioridades
- Resumen

## 6 - Cómo afrontar la presión y el estrés

### Objetivo

Al finalizar la unidad sabrás cuáles son las características psicológicas que parecen protegernos del estrés, así como la importancia de los valores para enfrentarse a situaciones estresantes. Podrás conocer también los tipos de personalidad que existen y que están relacionados con tener más o menos estrés y cómo controlarlo en tu vida laboral y diaria.

### Contenido

- Cómo afrontar la presión y el estrés
- Introducción
- Actitud psicológica
- Cómo controlar el estrés en la vida diaria y el trabajo
- Tipologías de personas en el medio laboral
- Consejos

- Resumen

## 7 - Potencia la capacidad de tu cerebro

### Objetivo

Al finalizar la unidad podrás entender algunos conceptos importantes de la neurociencia y podrás usar mejor tus capacidades de atención, memoria, visualización, asociación, recuerdo, etc. También aprenderás algunos hábitos para cuidar tu cerebro y de esa forma poder potenciar tus capacidades mentales.

### Contenido

- Potencia la capacidad de tu cerebro
- La neurociencia y los principales avances
- Cuáles son las partes entrenables en nuestro cerebro
- Te has parado alguna vez a pensar qué sucede mientras utilizas tu cerebro
- ¿Por qué olvidamos?
- Teoría del desuso
- Teoría de la interferencia
- Teoría dinámica
- Diferentes tipos de inteligencia
- Condicionantes personales y externas que afectan a la memoria
- Mantén un cerebro bien alimentado
- Enemigos a evitar
- Tipos de memoria
- Memoria sensorial o inmediata
- Memoria a corto plazo
- Memoria a largo plazo
- Hábitos y recuerdo
- Bases para la memorización
- Técnica de visualización y la observación
- Acrónimos y acrósticos
- Convertir números en frases
- El método corporal para mejorar tu recuerdo
- La asociación: la primera clave
- Relacionar para memorizar
- La localización: la segunda clave
- La imaginación: la tercera clave
- El itinerario
- Concentración y atención
- El lenguaje de los números
- Rimado numérico
- El alfabeto
- Crear recuerdos
- Crearlo
- Almacenarlo
- Recuperar recuerdos
- Reglas básicas para memorizar
- Cómo acceder a los recuerdos
- Recordar personas
- Los sentimientos y la memoria
- Aprende a combinar técnicas para mejorar tu memoria
- Recordar nombres y rostros
- Ubicar cada cara en un lugar
- Centrarse en los rasgos faciales
- Cómo recordar indicaciones
- Cómo acordarse de la ortografía
- Aprender una lengua extranjera
- Cómo recordar conversaciones telefónicas
- Cómo aumentar el poder de la memoria
- Imágenes grandes y pequeñas
- Fragmentar
- ¿Cómo formular buenas preguntas?
- Encontrar el problema
- Los mapas mentales
- Memoria portentosa
- Cómo recordar la lista de la compra al completo
- Cómo memorizar el doble: memoria dentro de la memoria

- Cómo acordarse del nombre de mucha gente
- Cómo memorizar preguntas y respuestas
- Estrés y memoria
- Consejos para reducir el estrés
- La mente necesita pausas
- Neurociencia y creatividad
- Evalúa tus capacidades mentales
- Evalúa tus diferentes inteligencias
- Evaluación de la capacidad de la memoria desentrenada
- Técnicas para desarrollar tu memoria
- Técnica de construcción de relato
- Técnicas de las iniciales
- Técnica de relación de objetos
- Memoria fotográfica
- Resumen

## **8 - Habilidades para el bienestar y el equilibrio**

### **Objetivo**

Al finalizar la unidad tendrás conocimiento sobre cuáles son las características que definen el bienestar como base para desarrollar hábitos efectivos, ilustradas por historias que ayudan a su comprensión.

### **Contenido**

- Bienestar y equilibrio
- Introducción
- Los pensamientos positivos
- ¿Qué es para ti el bienestar?
- Es cuestión de actitud
- Es cuestión de elecciones
- Es una percepción
- Está en el presente
- Es salud
- Está en el camino del amor
- Necesita que dejes de quejarte
- Necesita que aprendas a soltar
- Requiere que salgas del frasco
- Requiere que diseñes el futuro
- Necesita tu aceptación
- Es una cuestión de prioridades
- Es acción
- Resumen

## **9 - Plan personal para potenciar tus capacidades mentales**

### **Objetivo**

Finalizar la unidad te va a permitir desarrollar tu plan personal para el desarrollo de las competencias que has visto a lo largo del curso a través del desarrollo de objetivos, metas e indicadores de progreso. Conocerás también cuáles son los aspectos que facilitan el aprendizaje como la motivación, la conexión con los valores e intereses personales, etc.

### **Contenido**

- Elaboración de tu Plan personal para el desarrollo de competencias
- Aprender a aprender
- Identifica las competencias fundamentales para tu mejora
- Puede serte de ayuda saber a dónde quieres ir. Visualízate en el futuro.
- Conoce tus fortalezas y tus debilidades
- Identifica tu motivación de partida para el desarrollo de las tres competencias.
- Incrementa la motivación que tienes para alcanzar los objetivos.
- Autogestiona tu autoaprendizaje para que sea más eficaz
- Desarrollar el Plan de Acción
- Pasos
- Previene las recaídas o las dificultades
- Mide tus resultados
- Practica siempre que puedas
- Busca modelos a seguir
- Busca apoyos en otras personas
- Busca apoyos en tu organización

- Identifica valores de diferentes ámbitos de tu vida
- Sabré que lo estoy consiguiendo cuando...
- Resumen

## Metodología

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

## Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

***En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!***

[Blog de Critería](#)

