



ANTONIO POU

Doctor en Biología, Lic. en Geología
Profesor titular UAM
Estudios de Psicoterapia (Reino Unido)
Investigador, conferenciante y divulgador científico

En este taller teórico-práctico, **Antonio Pou** nos presenta y nos enseña a utilizar una serie de herramientas que él considera básicas y que emplea en campos muy diversos. En la actualidad trabaja como **profesor titular del departamento de Ecología en la Universidad Autónoma de Madrid**. Su infancia y adolescencia transcurrieron cooperando en la empresa familiar, entre las máquinas y aparatos que su padre diseñaba y construía. La atracción por la naturaleza le llevó a trabajar en temas de investigación relacionados con el agua en el paisaje, la exploración minera y la ecología. Durante más de veinte años ha trabajado en investigaciones relacionadas con el clima y ha vivido en primera línea los entresijos de sus aspectos sociales a nivel mundial.

La pregunta de *¿Por qué en los temas ambientales decimos una cosa pero hacemos otra?* le llevó a interesarse por la Psicología, obteniendo en el 2006 un diploma en el Reino Unido. Desde entonces ha ido ampliando la pregunta a muchos otros campos fuera de lo ambiental. Aún está lejos de obtener una respuesta satisfactoria pero sí cree haber identificado las herramientas mentales que permitirían mejorar esa disfuncionalidad.

Mientras tanto, las semillas de creatividad que le implantó de joven el entorno familiar, intentan ahora fructificar en distintos campos del diseño y de la divulgación.

En los últimos dos años ha impartido cuatro conferencias en el Museo ELDER de la Ciencia y la Tecnología de Las Palmas de Gran Canaria, y es comisario de la exposición sobre el humor que recubre sus fachadas exteriores.

“El cerebro no es un vaso por llenar, sino una lámpara por encender”
(Plutarco)

... aunque algunos dicen que solo es necesario limpiar los cristales del farol

HERRAMIENTAS MENTALES

10 y 11 de Noviembre 2012



Santa Cruz
de Tenerife

Impartido por
Antonio Pou

¿Cuál es la mejor estrategia para aprovechar al máximo los recursos cerebrales y mantener nuestras herramientas mentales en estado óptimo?

¿Cómo determinan las emociones la conectividad neuronal?

¿Cómo podemos desarrollar nuestras capacidades y conseguir restringir los patrones que las distorsionan?

HERRAMIENTAS MENTALES

TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO PARA PROFESIONALES Y GRADUADOS

17 Y 18 DE NOVIEMBRE 2012

La mente es la herramienta con la que realizamos nuestra actividad profesional, nuestros estudios o nuestro trabajo cotidiano. Cualquier artesano que se precie de ello trata de mantener sus herramientas en estado óptimo, porque de ello depende la calidad de su trabajo. En ese sentido, muchas culturas tradicionales se ocuparon en el pasado del **diseño, desarrollo y mantenimiento de las herramientas mentales**.

Sin embargo, la sociedad de consumo, pese a que cuenta con disciplinas tan avanzadas como la neuropsicología, parece que considera dichas herramientas más como curiosas entidades mentales dignas de interesantísimas investigaciones que como útiles de trabajo para el cada día. Por tanto, casi no se nos habla de ellas ni se nos enseña cómo manejarlas, por lo que, con facilidad, nuestra mente se enreda en vericuetos inútiles, disminuyendo la eficacia de la tarea mental o física que estamos abordando.

En nuestra sociedad, es frecuente que la persona esté disociada del propio trabajo que realiza. En ocasiones, es debido a que el paquete de herramientas mentales con las que cuenta o bien no se corresponde con el que su trabajo o sus estudios necesitan, o bien no se está empleando en toda su potencialidad. Eso produce frustración e incita a la evasión mental y a rehuir responsabilidades. La crisis económica que estamos viviendo, de carácter estructural, es en gran medida efecto de ese descuido colectivo.

Las actuales investigaciones en neuropsicología comienzan a dibujar un panorama coherente de nuestro funcionamiento cerebral, que nos permite corroborar algunas prácticas tradicionales y avanzar en la estructuración de otras que son de aplicación para las necesidades del siglo XXI. Dichas prácticas sirven tanto para el ámbito manual como el intelectual, e intervienen en la creatividad, la estructuración o la planificación del problema que en esos momentos estamos tratando.

Dirigido a

Profesionales o graduados con interés en mejorar su aproximación hacia las problemáticas en las que estén inmersos y con inquietud por desarrollar sus herramientas mentales para la mejora de la capacidad intelectual y creativa.

Número de plazas

Plazas limitadas: 24. Atención personalizada.

Objetivo del taller

Proporcionar herramientas mentales para incrementar la eficiencia y la eficacia en situaciones complejas, tales como las que se presentan en actividades empresariales, en la generación de nuevas ideas o en la estructuración del campo profesional.

¿Qué puedo obtener del taller?

- Mejorar la capacidad creativa y aprender a compaginarla con la capacidad intelectual
- Identificar la personalidad y los hábitos emocionales que dificultan nuestra actividad profesional
- Identificar la relación realidad - modelos mentales
- Mejorar la capacidad de estructuración mental global
- Modificar características emocionales con técnicas concretas
- Comprender las ventajas y limitaciones de diferentes modelos mentales y cómo usarlos de forma flexible
- Mejorar los procesos de análisis intelectual
- Establecer un plan secuencial para abordar o desarrollar la estructura mental

Lugar

Lugar por confirmar:
Santa Cruz de Tenerife

Inscripción

Antes del 19 Octubre: 140 €
Del 20 Octubre hasta la fecha del evento: 190€

Precios especiales para los asistentes a TEDxCanarias 2012
(Solicitar información)

Cuenta: 0030/1101/71/0298148273. BANESTO

- Indicar en el ingreso: *Herramientas Mentales + Nombre y Apellidos*
- Enviar correo de confirmación a: herramientasmentales2@gmail.com

Contacto

Víctor Hernández
Tel. 666 317 246
herramientasmentales2@gmail.com / info@upcan.org

PROGRAMA

Con la pre-inscripción al Taller se proporcionará un cuestionario sobre **hábitos emocionales y personalidad**, que se recomienda enviar cumplimentado por email antes del día 5 de Noviembre. Dicho cuestionario es confidencial y se utilizará para el taller, de forma anónima.

Sábado 10 de noviembre

9:30-10:00 REGISTRO Y BIENVENIDA

10:00-11:30 SESIÓN 1

- ¿Quiénes somos? Intelecto, Estilos emocionales, Personalidad, Funcionamiento cerebral
- Análisis colectivo del cuestionario que se envió previamente por email. Cada participante tendrá un número clave que le permitirá seguir la discusión del análisis, manteniendo al mismo tiempo una completa privacidad

11:30-12:00 DESCANSO

12:00-13:30 SESIÓN 2

- Continuación del análisis del cuestionario
- Intelecto. Pensamiento analógico y pensamiento analítico. Modelos, umbrales, procesos lineales y no lineales

13:30-16:00 TIEMPO PARA COMER

16:00-18:00 SESIÓN 3

- Arquetipos, Cuentos, Ensoñación, Creatividad
- Técnicas tradicionales actualizadas y su práctica: Respiración, Funcionamiento cerebral por defecto, Atención Difusa, Atención Focalizada, Coordinación mente-cuerpo

Domingo 11 de noviembre

10:00-11:30 SESIÓN 4

- Ejercicio de estructuración global. Cada participante trabajará en la estructuración de un tema profesional que sea de su preocupación o interés. Inicialmente se trabajará en grupos de tres participantes centrándose en el tema que uno de ellos proponga, pero los participantes que así lo prefieran podrán trabajar de forma individual

- Previamente al taller, se enviarán algunas recomendaciones de tipo general para facilitar la elección del tema y comenzar la preparación del ejercicio. Se examinarán también las relaciones que tiene dicho tema con el paquete de habilidades e intereses personales

11:30-12:00 DESCANSO

12:00-13:30 SESIÓN 5

- Continuación del ejercicio de la sesión anterior, estructurándolo de forma secuencial para desarrollar un plan de trabajo o un procedimiento de comunicación

Los participantes podrán

- Mejorar el conocimiento sobre sí mismos, a través del estudio del cuestionario especializado, que rellenaron la semana antes del comienzo del taller
- Recibir técnicas y sugerencias concretas para modificar características emocionales propias, con las que no estén satisfechos
- Mejorar la identificación entre la realidad y los modelos mentales que utilizamos para aproximarnos a ella, dado que tanto las restricciones biológicas como las interferencias emocionales nos impiden habitualmente el acceso directo a la realidad
- Comprender las ventajas y limitaciones de diferentes modelos y cómo usarlos de forma flexible
- Mejorar la identificación de los estados emocionales y cómo pueden interferir o potenciar los procesos de análisis intelectual
- Mejorar la capacidad creativa y aprender a compaginarla con la capacidad intelectual
- Realizar un ejercicio para mejorar la capacidad mental de estructuración global, utilizando para ello un tema que proponga el participante, relacionado con su trabajo o que sea de su interés
- Establecer un plan secuencial para abordar o desarrollar la estructuración realizada en el ejercicio anterior