

## **Actividades previstas en el stand de Psicología en el Salón del Estudiante 2024**

### **1. ¿QUÉ TIPO DE PERSONA ERES?**

- **Descripción:** La actividad pretende introducir de forma aplicada y lúdica los conceptos de personalidad y diversidad individual. Tras la breve autoaplicación de un inventario mediante el teléfono móvil, sin recabar ningún dato personal, los estudiantes podrán conocer los rasgos básicos de su personalidad, así como los tipos personales que mejor les describen en relación y en contraste con los demás (ver documentación adjunta).
- **Colaboradores:** Francisco Javier Cano; Tania González Ramos; Paula Escudero Pérez; Silvia Remuzgo García; José Manuel Verdugo Moreno; Marta Lancharro Roda; Cristina Cruz Ordóñez.

### **2. UN VIAJE HACIA UNA VISIÓN MICROSCÓPICA DE LOS CIRCUITOS CEREBRALES DEL APRENDIZAJE Y LA MEMORIA.**

- **Descripción:** Con esta actividad se pretende introducir a los alumnos de forma didáctica y divertida en la microestructura de diferentes regiones cerebrales implicadas en el aprendizaje y la memoria. Se pretende desarrollar una experiencia de aprendizaje práctica que permitirá introducir a los alumnos en la estructura y función de diferentes regiones cerebrales, lo que les permitirá comprender mejor los mecanismos fundamentales de la plasticidad neuronal y la memoria. Mediante diferentes imágenes en microscopio se mostrará la estructura microscópica (tipos celulares y capas) del hipocampo, del cerebelo y de la corteza cerebral y su relación con diferentes sistemas de aprendizaje y memoria.
- **Colaboradores:** Antonia María Gómez; Carmen Salas Peña; Blanca Quintero Vera; José Carballo Vidal de Torres; Mehdi Ferasati; Laura Rodríguez Navarro; Ángela Osuna León; Ester Rodríguez Martos.

### **3. EXPLORACIÓN CEREBRAL CON FNIRS: UN VIAJE CIENTÍFICO HACIA LA COMPRENSIÓN DEL CEREBRO HUMANO.**

- **Descripción:** El objetivo de esta actividad es difundir el trabajo realizado en el laboratorio de psicobiología humana y cómo la tecnología fNIRS (espectroscopía funcional del infrarrojo cercano) se puede utilizar para estudiar la actividad cerebral en personas sanas y con trastornos. Además, buscamos fomentar el interés en la investigación científica y promover una mayor comprensión del funcionamiento del cerebro humano. La utilización de esta tecnología es inocua, ya que mediante la luz cercana al infrarrojo se miden los cambios de la oxigenación cerebral, por lo tanto, no supone ningún tipo de riesgo para la salud. Estos optodos de luz led se posicionan en un gorro permitiendo el contacto con el cuero cabelludo para registrar con precisión la actividad funcional cerebral. Durante la actividad, los participantes tendrán la oportunidad de aprender sobre la psicobiología humana y cómo se llevan a cabo las mediciones de actividad cerebral utilizando la tecnología fNIRS, concretamente con el aparato NIRxSport. Se realizarán demostraciones en vivo del registro de la actividad cerebral que podrá visualizarse en la pantalla de un ordenador al realizar diferentes tipos de tareas. Además, se proporcionará información sobre cómo se analizan estos

datos para obtener insights sobre la actividad cerebral y su relación con patologías. Las demostraciones pueden hacerse de forma grupal o individual.

- **Colaboradoras:** Lady Vanesa Muñoz Burbano y Brenda Yalitzá Angulo Ruiz.

#### **4. DESCIFRANDO LA PSICOLOGÍA: ESCAPE ROOM Y KAHOOT PARA EXPLORAR CONCEPTOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS.**

- **Descripción:** Escape room y un kahoot/mentimeter de conceptos básicos de nuestra disciplina. Los y las participantes podrán aprender e indagar sobre algunos de los conceptos básicos y autores clave de la Psicología de una manera didáctica y divertida.
- **Colaboradores:** Paula Domínguez Alarcón; María del Carmen García Mendoza; María Inmaculada Sánchez Queija; Claudia Hernández Sánchez; Clara Vega Manchón; María Teresa García Fernández; Marina Blanco Rangel; Águeda Parra Jiménez.

#### **5. QUIERES SABER MÁS SOBRE EL ESTRÉS ESCOLAR? CONOCE EL PROYECTO EASE.**

- **Descripción:** La actividad ofrecerá claves y orientaciones vinculadas al estrés escolar y explicación del proyecto EASE. Se trata de un proyecto de investigación que trata de dar voz al propio alumnado para comprender sus experiencias de estrés escolar y los factores que contribuyen a aliviarlo o acentuarlo. Los y las asistentes podrán descubrir más sobre el estrés escolar y cómo lo investigamos mediante actividades dinámicas que combinan preguntas de verdadero/falso, juegos con datos de investigación, autoevaluación del nivel de estrés y una puesta a prueba de las propias estrategias de afrontamiento.
- **Colaboradoras:** Irene García Moya; Ana Jiménez Álvarez; Sonia Gálvez Caballero; Lucía Gavino Carillo.

#### **6. BIOFEEDBACK, BIENESTAR Y SALUD MENTAL.**

- **Descripción:** El taller ofrece a los estudiantes una oportunidad única para explorar técnicas prácticas y científicamente respaldadas para mejorar su bienestar emocional y mental. El biofeedback es una técnica que permite a las personas aprender a controlar sus respuestas fisiológicas para reducir el estrés, la ansiedad y promover el equilibrio emocional. Durante este taller interactivo, los participantes aprenderán sobre los fundamentos del biofeedback y cómo se puede aplicar para gestionar el estrés y mejorar la salud mental. Se introducirán al uso de un dispositivo de biofeedback, incluyendo el uso de sensores de ritmo cardíaco, medidores de temperatura y conductancia de la piel y dispositivos de registro de la actividad cerebral. A través de ejercicios prácticos y demostraciones en tiempo real, los estudiantes aprenderán a interpretar las respuestas fisiológicas y a utilizar técnicas de respiración, relajación y visualización para influir positivamente sobre el estado emocional. Además, se explorarán estrategias para incorporar el biofeedback en la vida diaria, incluyendo el manejo del estrés en situaciones académicas y personales.
- **Colaboradores:** Isabel María Martín Monzón, Francisco Manuel Ocaña Campos; Emilio Durán García: Laura Amores Carreras

## 7. FACTFULNESS, Y LOS SEGOS NOS QUE HACEN MALINTERPRETAR LA REALIDAD.

- **Descripción:** Se aplicará un cuestionario basado en el libro Factfulness: Diez razones por las que estamos equivocados sobre el mundo. Y por qué las cosas están mejor de lo que piensas, para conocer algunos sesgos cognitivos y la importancia de basarse en datos para entender el mundo.
- **Colaboradores:** Samuel Arias Sánchez y Raquel Vázquez-Morejón.

