Upgrade cerebral

cómo potenciar tus habilidades ejecutivas en la vida cotidiana

Autor

Teresa Torralva

Sinopsis

Este libro sintetiza parte de la carrera profesional de Teresa Torralva en el estudio de las funciones ejecutivas y busca trasladar conocimientos científicos de la neuropsicología a un lenguaje llano, sencillo y coloquial. La obra explica cómo funcionan las habilidades ejecutivas frías y calientes, cómo intervienen en la planificación, la organización, la memoria de trabajo, la flexibilidad mental, la toma de decisiones, el control inhibitorio, la teoría de la mente y la empatía, y qué sucede cuando estas capacidades se ven afectadas por el estrés, la falta de sueño, el TDAH, la ansiedad, la depresión, el trastorno bipolar, la esquizofrenia, la epilepsia, el ACV o las demencias.Asimismo, aborda la relación entre el funcionamiento ejecutivo, el bienestar y la resiliencia, los hábitos saludables, las emociones positivas, las relaciones interpersonales, el propósito, las habilidades necesarias para el futuro y el aprendizaje activo. El último capítulo propone actividades, ejercicios, juegos y estrategias para entrenar la memoria, la planificación, la organización, la resolución de problemas, la creatividad, la empatía y otras funciones ejecutivas en la vida cotidiana.

TT

Sobre el autor

Teresa Torralva



Impreso

Año de publicación: 2026

Presentación: Libro de tacto blando (Libro)

Tamaño: 24 x 17 x 1.7 cm

Número absoluto de páginas: 304 Páginas

ISBN13: 9786285041396

$93.000 COP

E-Book

Año de publicación: 2026

Presentación: PDF (Digital: online)

Número absoluto de páginas: 304 Páginas

ISBN13: 9786285041419

$84.000 COP

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

E-Book

Año de publicación: 2026

Presentación: EPUB (Digital: online)

Número absoluto de páginas: 304 Páginas

ISBN13: 9786285041402

$84.000 COP



Palabras clave

Funciones ejecutivas; Neuropsicología; Desarrollo cognitivo; Salud mental; Bienestar personal; Control emocional; Pensamiento crítico; Creatividad; Trastornos cerebrales; Entrenamiento cognitivo; Estrés; Tdah; Ansiedad; Depresión; Trastorno bipolar; Esquizofrenia; Epilepsia; Acv; Demencias; Bienestar; Resiliencia; Hábitos saludables; Emociones positivas; Relaciones interpersonales; Aprendizaje activo; Autorregulación cognitiva; Concentración; Toma de decisiones; Bienestar cerebral; Plasticidad cerebral; Memoria de trabajo; Flexibilidad mental; Control inhibitorio; Resiliencia cognitiva; Resolución de problemas

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen