



Colegio de Ingenieros
de Caminos,
Canales y Puertos

**CAMINOS
MADRID**

Optimización del Rendimiento Mental

Mayo 2026

16 horas

www.caminosmadrid.es

913081999

cursoscaminosmadrid@colegiocaminos.es



Optimización del Rendimiento Mental

Introducción

Contexto Profesional

La práctica profesional de la ingeniería exige altos niveles de concentración, análisis riguroso y toma de decisiones en contextos de elevada responsabilidad técnica y presión de plazos. La carga mental es un desafío constante en el sector.

Propuesta de Valor

Este curso ofrece un entrenamiento práctico y estructurado en técnicas de optimización del rendimiento mental, específicamente orientadas a ingenieros. El objetivo es generar un impacto directo y medible tanto en la calidad técnica del trabajo como en el bienestar personal del profesional.

Objetivos

↻ Concentración y Claridad

Mejorar la concentración sostenida y la claridad mental en tareas técnicas.

↻ Memoria Técnica

Optimizar la memoria y facilitar el aprendizaje técnico continuo.

↻ Descanso y Recuperación

Mejorar la calidad del descanso y la recuperación mental efectiva.

↻ Gestión del Estrés


Reducir el estrés y la fatiga cognitiva durante periodos de alta carga laboral.

↻ Toma de Decisiones

Afrontar decisiones complejas con mayor seguridad y orden mental estructurado.

↻ Rendimiento Sostenible

Mantener un rendimiento cognitivo estable y sostenible a largo plazo.





Optimización del Rendimiento Mental

A quién va dirigido

- ✓ Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos
Profesionales en ejercicio
- ✓ Estudiantes de Ingeniería y Precolegiados
Futuros profesionales del sector
- ✓ Profesionales Técnicos
Interesados en concentración, gestión del estrés y toma de decisiones complejas

Enfoque Formativo

Regulación Fisiológica

Gestión del nivel de activación fisiológica. Técnicas para el control del estrés y optimización de la recuperación.

Control Atencional


Entrenamiento del control voluntario de la atención. Mejora de la concentración sostenida, foco y cambio de tarea.

Visualización

Desarrollo de la simulación mental. Herramientas para el análisis técnico, la creatividad y la toma de decisiones.

Enfoque Eminentemente Práctico

Tiempo dedicado a ejercicios guiados con aplicación directa al ejercicio profesional desde la primera sesión.



Optimización del Rendimiento Mental

Día 1: Regulación Fisiológica y Recuperación Mental

Objetivo Principal

-Reducir el nivel de activación mental y favorecer la recuperación efectiva tras periodos de alta exigencia profesional.

Contenidos Principales

- Técnicas de relajación profunda para el control de la activación.
- Reducción de tensión acumulada y gestión de cefaleas por sobrecarga.
- Estrategias para mejorar la conciliación y la calidad del sueño.
- Uso funcional del descanso nocturno para el procesamiento mental.
- Técnica de fijación de objetivos y resolución de cuestiones antes del sueño.

Aplicación Profesional

- Recuperación eficiente tras jornadas de alta carga.
- Prevención de la fatiga mental acumulada.
- Mejora de la claridad y el rendimiento al día siguiente.
- Mayor estabilidad emocional bajo presión.

Día 2: Control de la Atención y Optimización Cognitiva

Objetivo Principal

Desarrollar la capacidad de concentración voluntaria y el acceso rápido a estados de alto rendimiento cognitivo.

Contenidos Principales

- Entrenamiento en visualización dirigida (pantalla mental).
- Técnica de acceso rápido a estados de concentración (anclaje atencional).
- Mejora de la memoria y retención de información técnica.
- Preparación mental previa a reuniones, presentaciones y decisiones relevantes.
- Ejercicios de focalización y control atencional.

Aplicación Profesional

- Ejecución de tareas de alta precisión.
- Estudio eficiente y actualización técnica continua.
- Gestión en situaciones de alta responsabilidad o presión.
- Mayor agilidad mental en la resolución de problemas.

Optimización del Rendimiento Mental

Día 3: Visualización Aplicada al Análisis y Creatividad Técnica

Objetivo Principal

- Potenciar la representación mental detallada como herramienta de análisis riguroso y resolución creativa de problemas.

Entrenamiento Progresivo

- Representación detallada de entornos y elementos constructivos.
- Visualización de formas geométricas y variabilidad estructural.
- Representación mental precisa de materiales y superficies (metales, texturas).
- Visualización avanzada de elementos dinámicos y sistemas complejos.

Aplicación Profesional

- Mejora sustancial de la representación espacial.
- Incremento de la atención al detalle técnico.
- Desarrollo de creatividad para resolución de problemas.
- Anticipación de errores de diseño o ejecución.

Día 4: Simulación Mental y Toma de Decisiones

Objetivo Principal

- Integrar las técnicas aprendidas para su aplicación estratégica a decisiones profesionales complejas y al equilibrio personal.

Contenidos Principales

- Técnica de simulación mental de escenarios (laboratorio mental).
- Evaluación previa de alternativas en situaciones complejas.
- Mejora de la claridad mental en contextos de incertidumbre.
- Estrategias de apoyo al bienestar y la regulación del estrés.
- Elaboración de un plan personal de aplicación práctica.

Aplicación Profesional

- Evaluación anticipada de decisiones críticas.
- Reducción significativa de la incertidumbre.
- Mejor equilibrio entre alto rendimiento y salud.

Optimización del Rendimiento Mental

Metodología

➤ Enfoque Práctico

La mayor parte del tiempo (70%) se dedica a ejercicios guiados con aplicación directa desde el primer momento.

➤ Fundamento Cognitivo

Explicación accesible y rigurosa de las bases fisiológicas y cognitivas de cada técnica, adaptada al perfil técnico del ingeniero.

➤ Aplicación Inmediata

Herramientas diseñadas específicamente para integrarse en el flujo de trabajo diario y resolver problemas reales.

➤ Entrenamiento Progresivo

Diseño acumulativo entre sesiones, permitiendo consolidar habilidades básicas antes de avanzar a técnicas complejas.

➤ Práctica Individual

Recomendaciones claras y planes de acción para la práctica autónoma entre sesiones para maximizar resultados.

Duración

16 horas en 4 sesiones

Fechas

18, 20, 25 y 27 de mayo

Horario

Lunes y miércoles, de 16:00 a 20:30 h.

Modalidad

Presencial (Aula de la Demarcación de Madrid del Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos, c/ Almagro 42, 2ª).

Certificado


Para su obtención hay que cumplir un mínimo del 75% de asistencia.



Optimización del Rendimiento Mental

Profesorado

David García

- Doctor Ingeniero de Caminos, Canales y Puertos
 - Formador certificado en entrenamiento mental y optimización del rendimiento cognitivo (Método Silva)
 - Docente desde 2019, con más de 100 cursos realizados y más de 3000 alumnos formados
 - Hidroconsult Ingenieros S.L. Amplia experiencia profesional en el ámbito de la ingeniería civil, gestión de proyectos y consultoría técnica desde 2003.
- 

Optimización del Rendimiento Mental

Inscripciones

www.caminosmadrid.es
913081999
cursoscaminosmadrid@colegiocaminos.es

Precios

ICCP colegiados desempleados, jubilados y precolegiados.....	240 €
ICCP colegiados.....	300 €
Otros profesionales.....	360 €

PLAZAS LIMITADAS

El pago se podrá realizar mediante transferencia, tarjeta, o autorizando el cargo en cuenta de cuotas (sólo ICCP colegiados). Si necesita factura a nombre de empresa deberá facilitarnos los datos en cuanto realice la inscripción.

Titular: Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos

Concepto: 2605CM

IBAN: ES66 0234 0001 0310 0544 0829

No se realizará el reintegro de la cuota de inscripción salvo que la cancelación de matrícula se comunique con una antelación mínima de 7 días naturales al comienzo del Curso.