



Curso práctico de comunicación para personal investigador y docente - UCM

Oferta formativa 2024-2025



UCC+i
UNIDAD DE CULTURA CIENTÍFICA



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

**Caso práctico:
el testimonio de un científico
divulgando.**

THE CONVERSATION

AVISO LEGAL

Los personajes y acontecimientos descritos en esta presentación son reales.
Cualquier parecido con una situación ficticia es mera coincidencia.

Los hechos relatados en esta charla tuvieron lugar en la Universidad Complutense de Madrid entre los años 2015 y 2024.

A petición de los implicados NO se han cambiado los nombres de las personas que aquí salen. No nos avergonzamos de nada. Ya bastante vergonzoso es tener que explicarle a tus hijos que la Universidad no te paga por todo lo que hacemos a diario mas allá de nuestras funciones docentes e investigadoras.

Ningún miembro del equipo rectoral o decanal o miembro de la comunidad universitaria (incluido el PTGAS) ha sido dañado en relación a los hechos que aquí se narran.

No agradecemos a la Comunidad de Madrid la financiación de nada, porque en general el dinero que aportan a nuestra Universidad es bastante limitado.

ciber
CENTRO DE INVESTIGACIÓN
BIOMÉDICA EN RED



i+12
Instituto de Investigación
Hospital 12 de Octubre



Fundación para la Investigación Biomédica
del Hospital Universitario Ramón y Cajal

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



UAM Universidad Autónoma
de Madrid



ciberMed
Centro Investigación Biomédica
en Red Enfermedades
Neurodegenerativas

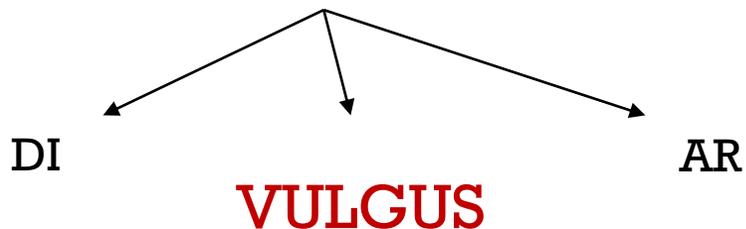
Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**

¿Para qué
me sirve
la divulgación?



¿Qué es divulgar?

DIVULGAR



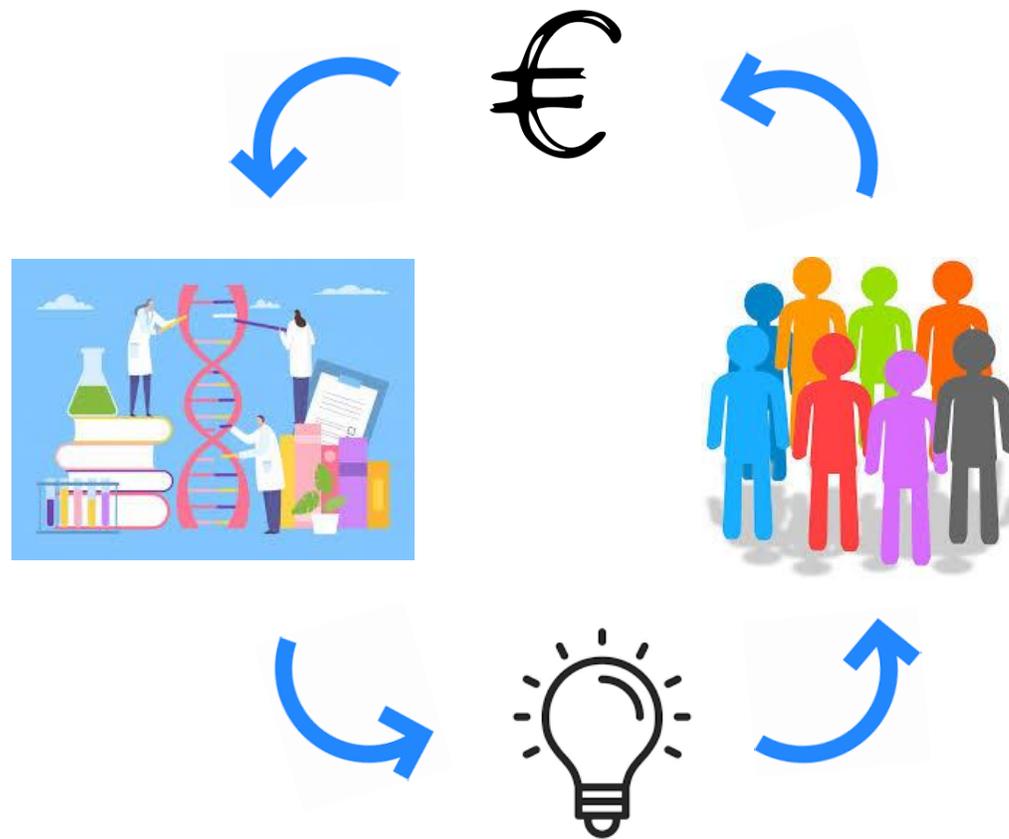
Poner al alcance de la gente común

La divulgación científica es el conjunto de actividades que hacen accesible el conocimiento científico a la sociedad, **a las personas interesadas en entender o informarse sobre ese tipo de conocimiento.**



Mujer enseñando geometría.
Meliacin Master (1310)

¿Por qué hay que divulgar?



**Difundir
mi investigación**



LEY DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN

14/2011, de 1 de junio

Artículo 38. Cultura científica y tecnológica.

1. Las Administraciones Públicas fomentarán las actividades conducentes a la mejora de la cultura científica y tecnológica de la sociedad a través de la educación, la formación y la divulgación, y reconocerán adecuadamente las actividades de los agentes del Sistema Español de Ciencia, Tecnología e Innovación en este ámbito.

2. En los Planes Estatales de Investigación Científica y Técnica y de Innovación se incluirán medidas para la consecución de los siguientes objetivos:

a) Mejorar la formación científica e innovadora de la sociedad, al objeto de que todas las personas puedan en todo momento tener criterio propio sobre las modificaciones que tienen lugar en su entorno natural y tecnológico.

b) Fomentar la divulgación científica, tecnológica e innovadora.

c) Apoyar a las instituciones involucradas en el desarrollo de la cultura científica y tecnológica, mediante el fomento e incentivación de la actividad de museos, planetarios y centros divulgativos de la ciencia.

d) Fomentar la comunicación científica e innovadora por parte de los agentes de ejecución del Sistema Español de Ciencia, Tecnología e Innovación.

e) Proteger el patrimonio científico y tecnológico histórico.

f) Incluir la cultura científica, tecnológica y de innovación como eje transversal en todo el sistema educativo.

LEY DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN



LEGISLACIÓN CONSOLIDADA

Ley 17/2022, de 5 de septiembre, por la que se modifica la Ley 14/2011, de 1 de junio, de la Ciencia, la Tecnología y la Innovación.

Jefatura del Estado
«BOE» núm. 214, de 06 de septiembre de 2022
Referencia: BOE-A-2022-14581

LEY DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN

Se añade un nuevo artículo 4 ter, con la siguiente redacción:

«**Artículo 4 ter.** *Medidas para la igualdad efectiva.*



d) Medidas de **impulso del cambio sociocultural** y fomento de la corresponsabilidad, para promover la **superación de los roles tradicionales de género**, y para normalizar esta integración en igualdad de oportunidades, a través entre otras acciones de la formación, la concienciación y la **divulgación**.

g) Medidas para el apoyo a la investigación y la innovación, tales como el establecimiento de los programas de información y apoyo a la gestión necesarios para la participación en los programas de la Unión Europea u otros programas internacionales; la creación de infraestructuras y estructuras de apoyo a la investigación y a la innovación; el impulso de los centros tecnológicos, centros de apoyo a la innovación tecnológica, parques científicos y tecnológicos, y cualesquiera otras entidades que desarrollen actividades referidas a la generación, aprovechamiento compartido y **divulgación de conocimientos**.

LEY DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN



«**Artículo 36.** *Mecanismos de evaluación de las actividades de transferencia.*»

La **transferencia de conocimiento** es una función de los agentes de ejecución del Sistema Español de Ciencia, Tecnología e Innovación, que puede desplegarse a través de múltiples canales, desde la comercialización de patentes, la participación en entidades basadas en el conocimiento o la creación de empresas “spin-off”, hasta los contratos de consultoría o asistencia técnica, así como diversos modelos de colaboración entre agentes, el desarrollo de normas técnicas o estándares, y **otros mecanismos más informales de divulgación y comunicación de los resultados de la investigación.**

LEY DE LA CIENCIA, LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN



«Artículo 2. *Objetivos generales.*

Los objetivos generales de esta ley son los siguientes:

m) **Impulsar la cultura científica**, tecnológica e innovadora a través de la educación, la formación y **la divulgación en todos los sectores** y en el conjunto de la sociedad, dedicando **esfuerzos específicos** para incluir a colectivos con una **mayor dificultad de acceso**, incluyendo a personas que residen en zonas despobladas o con riesgo de despoblación.

ñ) **Promover la participación activa del sector privado y la sociedad civil en materia de investigación**, desarrollo e innovación, y el reconocimiento social de la ciencia **a través de la formación científica de la sociedad, de la divulgación** científica y tecnológica, la participación ciudadana en la toma de decisiones científicas, así como el reconocimiento de la actividad innovadora y empresarial.

SOLICITUD DE FINANCIACIÓN. PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN.



MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN
Y UNIVERSIDADES



Co-financiado por
la Unión Europea



AGENCIA
ESTATAL DE
INVESTIGACIÓN

MEMORIA CIENTÍFICO-TÉCNICA PROYECTOS INDIVIDUALES

Convocatoria 2023 - «Proyectos de Generación de Conocimiento» y actuaciones para la formación de personal investigador predoctoral asociadas a dichos proyectos.

AVISO IMPORTANTE - La memoria no podrá exceder de 20 páginas. Para rellenar correctamente esta memoria, lea detenidamente las instrucciones disponibles en la web de la convocatoria. Es obligatorio rellenarla en inglés si se solicita 100.000 € o más (en costes directos).

IMPORTANT – *The research proposal cannot exceed 20 pages. Instructions to fill this document are available in the website. If the project cost is equal or greater than 100.000 €, this document must be filled in English.*

1. DATOS DEL PROYECTO. PROPOSAL DATA

IP 1 (Nombre y apellidos. *Name and surname*):

IP 2 (Nombre y apellidos. *Name and surname*):

SOLICITUD DE FINANCIACIÓN. PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN.



MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN
Y UNIVERSIDADES



Co-financiado por
la Unión Europea



AGENCIA
ESTATAL DE
INVESTIGACIÓN

2. JUSTIFICACION Y NOVEDAD DE LA PROPUESTA *JUSTIFICATION AND NOVELTY OF THE PROPOSAL*

- 2.1. Adecuación de la propuesta a las características y finalidad de la modalidad seleccionada. *Adequacy of characteristics and the purpose of selected modality.*
- 2.2. Justificación y contribución esperada del proyecto a la generación de conocimiento en la temática de la propuesta. *Hipótesis de partida. Justification and expected contribution of the project to the generation of knowledge on the theme of the proposal. Starting hypothesis*

En los proyectos de modalidad de investigación orientada:
In research-oriented projects

- 2.3. Justificación y contribución esperada del proyecto a solucionar problemas concretos vinculados a la prioridad temática seleccionada. *Justification and expected contribution of the project to solving specific problems linked to the selected thematic priority*

3. OBJETIVOS, METODOLOGIA Y PLAN DE TRABAJO *OBJECTIVES, METHODOLOGY AND WORK PLAN*

SOLICITUD DE FINANCIACIÓN. PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN.



MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN
Y UNIVERSIDADES



Cofinanciado por
la Unión Europea



AGENCIA
ESTATAL DE
INVESTIGACIÓN

4. IMPACTO ESPERADO DE LOS RESULTADOS. *EXPECTED IMPACT OF THE RESULTS.*

- 4.1. Impacto esperado en la generación de conocimiento científico-técnico en el ámbito temático de la propuesta. *Expected impact on the generation of scientific-technical knowledge in the thematic area of the proposal.*
- 4.2. Impacto social y económico de los resultados previstos. *Social and economic impact of the expected results.*
- 4.3. Plan de comunicación científica e internacionalización de los resultados (indicar la previsión de publicaciones en acceso abierto). *Plan for scientific communication and internationalization of the results (indicate the forecast of open access publications).*
- 4.4. Plan de divulgación de los resultados a los colectivos más relevantes para la temática del proyecto y a la sociedad en general. *Plan for dissemination of the results to the most relevant groups for the theme of the project and to society in general.*

SOLICITUD DE FINANCIACIÓN. PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN.



Servicio de Investigación
Sección de Proyectos
Tfno.: 91 394 34 50/55
Correo e.: inves.proyectos@ucm.es

AYUDAS PARA LA REALIZACIÓN DE PROYECTOS DE I+D PARA JÓVENES INVESTIGADORES DE LA UCM CONVOCATORIA 2021 (PR27/21)

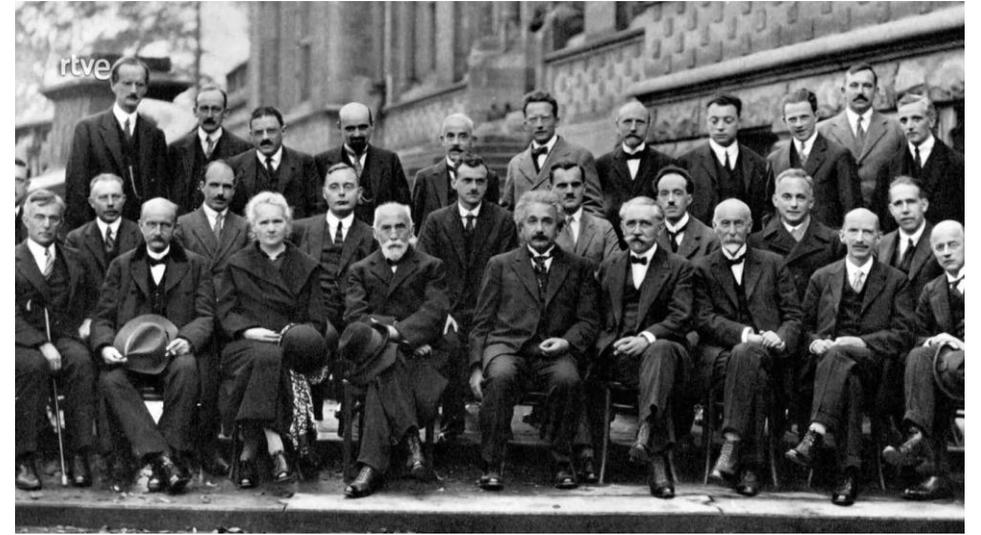
DOCUMENTO III – PLAN DE DIFUSIÓN Y COMUNICACIÓN DE RESULTADOS

Strategy for dissemination. For communication and diffusion of the results to the scientific community, we plan to submit at least four manuscripts for publication in high-impact international peer-reviewed scientific journals. In addition, we will attend, as we have done up to now, to international (AD/PD Alzheimer's & Parkinsons Disease Conference, Society for Neuroscience annual meeting, FENS Forum of Neuroscience) and national scientific meetings (Spanish Society for Neuroscience, Biochemistry and Molecular Biology Spanish Society) in the fields of neurodegenerative disorders to present our data in oral or poster communication forms. In that sense, the CIEN Foundation/CIBERNED organize every September the International Congress on Research and Innovation in Neurodegenerative Diseases during 3

SEXENIOS



**de
investigación**



**de
transferencia**



SEXENIO DE TRANSFERENCIA

Objetivos: Premiar la excelencia y el esfuerzo del personal docente e investigador al asumir la transferencia como parte sustancial de su tarea científica.

Incentivar la transferencia, la innovación y la difusión del conocimiento por parte de las universidades y los organismos públicos de investigación, a las empresas y al conjunto de la sociedad.

¿Quién?: Profesores universitarios e investigadores de los organismos públicos de investigación que sean funcionarios de carrera y tenga un sexenio de investigación reconocido.

Aportaciones (5):

- los libros de difusión.
- informes técnicos.
- auditorías y contratos bajo el artículo 83 60 (colaboración entre universidad y sector empresarial).
- Creación de producciones audiovisuales y la colaboración continuada en medios de comunicación.

EVALUACIÓN CAPACIDAD DIVULGAR CIENCIA.

Guía de Valorización de Méritos de Divulgación Científica



1. Libros DIVULGACIÓN
2. Capítulos de libro
3. Artículos de divulgación
4. Exposiciones
5. Creación de materiales
6. Asesoramiento a periodistas
7. Televisión
8. Radio
9. Blogs
10. Redes sociales
11. Cursos
12. Actividades interactivas presenciales
13. Conferencias, mesas redondas
14. Espectáculos de divulgación
15. Concursos
16. Premios y distinciones
17. Convocatorias competitivas comunic. y divulg. científica
18. Otros méritos

CURRICULUM VITAE NORMALIZADO (CVN)



Editor CVN

La Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) ha actualizado la norma del Curriculum Vitae Normalizado, CVN, para dar cabida al avance de la ciencia abierta, la divulgación científica y los movimientos internacionales a favor de una nueva medición en la evaluación de la investigación hacían necesaria esa actualización.

Divulgación científica y asesoramiento científico y tecnológico: se incorporan en la nueva Norma de CVN las tareas de asesoramiento científico y tecnológico, así como las actividades de divulgación científica que realizan los investigadores que hasta ahora no figuraban como mérito evaluable del investigador.

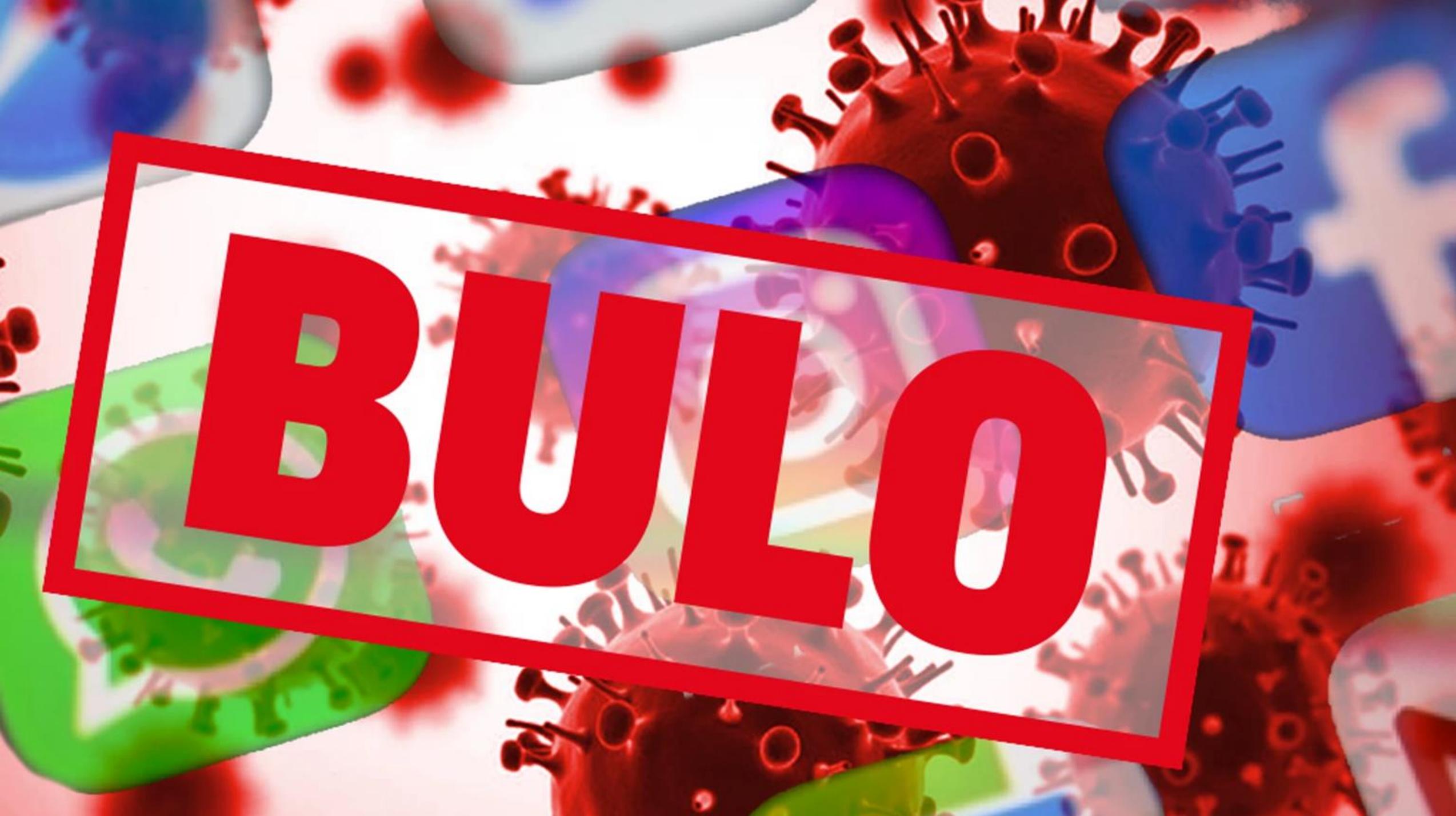
¿Por qué hay que divulgar?



Imagen: Jessica Gil Serna

Accesibilidad a todos los públicos





BULLO

¡Arriba la divulgación!





¿Por dónde empiezo?

Divulgar sola o acompañada



¡Con amigos es mejor!



<https://pintofscience.es/events/madrid>

<https://11defebrero.org/personal-stem/>



Bringing
science
to the
people

TIRÁOS A LA PISCINA



NO ESPERÉIS A QUE NADIE OS LLAME

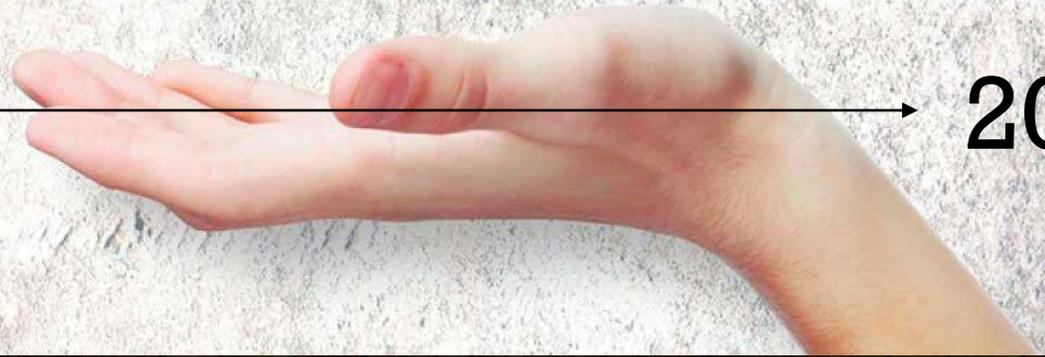




7



200



CONOCE A TU PÚBLICO



ADAPTA EL MENSAJE

Organización de la
corteza cerebral

Redes neuronales

Citoarquitectura
neuronal



Redes neuronales



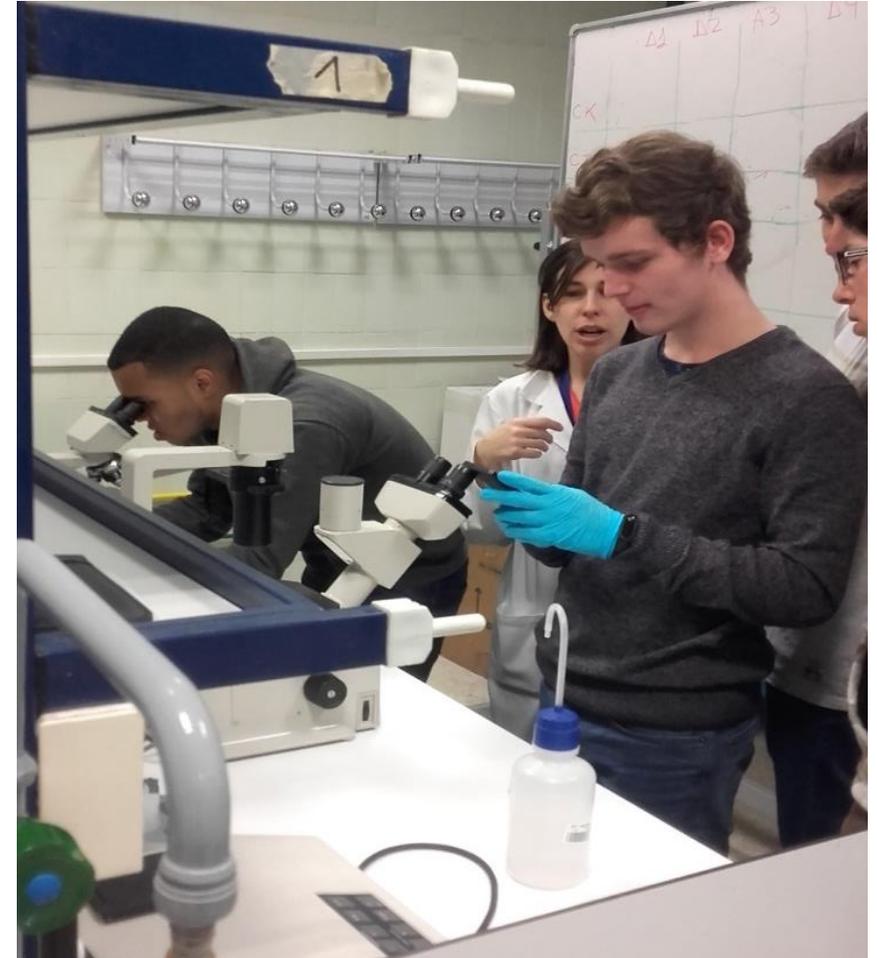
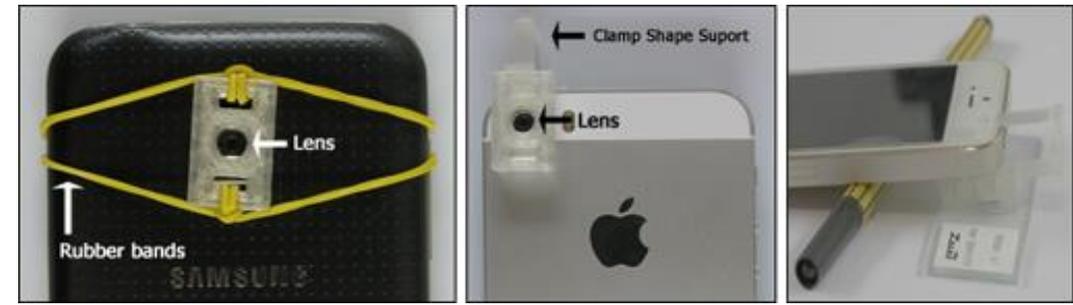
Organización de la corteza cerebral



Citoarquitectura neuronal



Citoarquitectura neuronal





UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

NEURO

IUSA

<https://www.youtube.com/channel/UCbCFCv1SKudQDK8zN1kfCmg>

clideo.com



<https://www.ucm.es/otri/ciencia-en-residencia>



Fotografía: Ana Casado / María Milán

“Porque nací en 1932, si llego a nacer ahora estudiaría ciencia. Es apasionante. Prefiero esta actividad a ver una película”

Carmen

“Ver un microscopio por primera vez es una aventura: quién me iba a decir que lo haría con 91 años”.

Puri

“¡Que barbaridad! ¿Todo eso tenemos en el cerebro?”.

Pilar

Para dar “zascas”





El Hormiguero. A3 media. Mayo 2020



José A. Morales-García con 🧠
@DrAstrocyte



¿Qué hemisferios cerebrales ni hemisferios cerebrales?
Hoy, en riguroso [#HiloCerebrito](#), [@ConchiLillo](#) y [@DrAstrocyte](#) te ayudan a desmontar el falso mito del dominio de los hemisferios. ¡Atiende!



EL HORMIGUERO · Le acusan de difundir bulos

Los científicos critican a Pablo Motos: "¿Quién es para dar lecciones de neurociencia sin tener ni pajolera idea?"

El presentador compartió en su programa que existen ciertas diferencias entre los hemisferios del cerebro humano



En mensajes posteriores siguió criticando sus palabras. "¿Pero cómo permiten que diga esta cantidad de sinsentidos seguidos en 'prime time'?" o "¿no tiene asesores o alguien que le pare?" fueron algunas de las preguntas que planteó.

También compartió un hilo que elaboró junto a **José A. Morales-García**, científico y profesor de Neurociencia en la **Universidad Complutense** y en la **Universidad Autónoma de Madrid**. Los dos trataron de "desmontar el falso mito del dominio de los hemisferios".

TRESB
@tresbcom

Miércoles, 20 mayo
2020 - 12:20



Ver 2 comentarios

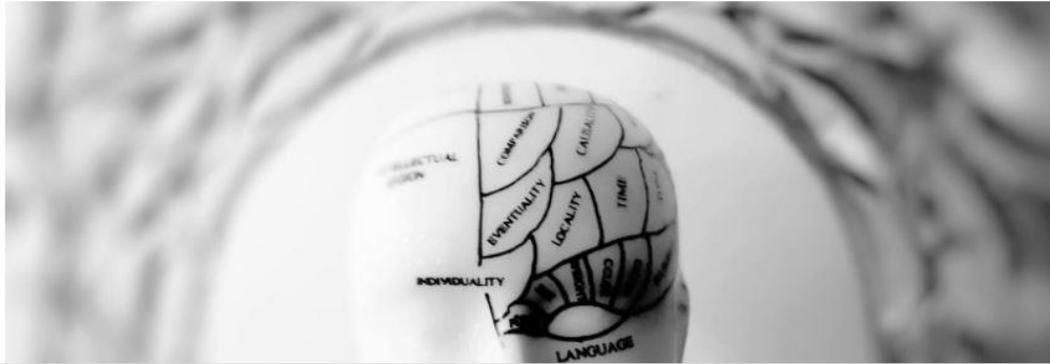
tcmp=MENUHOM02&ts_kw=portada

Por qué no hay evidencias de que uno de los hemisferios del cerebro sea dominante y eso determine si somos más racionales o artísticos

Publicado

lunes, 11 octubre 2021

Comparte



Ni la creatividad está a la derecha ni la lógica a la izquierda: el neuromito de los hemisferios cerebrales

Publicado: 3 mayo 2023 18:56 CEST

Bongklor / Shutterstock

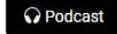
El cerebro, al igual que el resto del organismo, está formado por miles de millones de células. Cada tipo con una función determinada, pero todas ellas perfectamente sincronizadas y conectadas. Podría compararse a uno de esos relojes antiguos con cientos de engranajes de todo tipo que trabajan al unísono para dar la hora exacta.

Nuestro cerebro se compone de dos mitades: los hemisferios cerebrales. Pero al contrario de lo que pueda parecer, no son dos estructuras aisladas e

Autoría

José A. Morales García
Investigador científico en neurociencias y profesor de la Facultad de Medicina, Universidad Complutense de Madrid

Carolin Lillo
Profesora titular de la Facultad de Biología, investigadora de psicología evolutiva, Universidad de Salamanca



LA TARDE
Noticias

¿Qué hemisferio del cerebro utilizas más? La ciencia desmonta la teoría de la dominancia según la persona



Aragón Radio > Podcast > Emisiones > No, ni tu hemisferio izquierdo es el...

No, ni tu hemisferio izquierdo es el lógico ni el hemisferio derecho es el creativo

En Maravillosamente



14/06/2023

Duración: 00:07:56



Hablamos con José Ángel Morales-García, neurocientífico de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) para desmentir este 'neuromito' de los hemisferios cerebrales.

Divulgar en solitario



Elegid adecuadamente



¿Cuál es la mejor red social para hacer divulgación científica?







- La mas profesional.
- Sencillez y rapidez de uso y para crear contenidos.
- Breve y creativa.
- Variedad de recursos.
- Con científicos, medios comunicación y organizaciones variadas.
- Público amplio.
- Permite **interacciones** rápidas y en tiempo real.

- La mas vistosa.
- Edición de imágenes.
- Rápido.
- Contar historias.
- Se valora positivamente para un público joven gracias a su apariencia gráfica y a su formato de vídeos cortos (reels).

- Las mas popular.
- Mucho público joven sobre todo adolescente.
- Vídeos cortos y llamativos.
- Rápido.

- Las mas visitada.
- Permite profundizar en temas científicos desde un formato audiovisual, ya sea con vídeos de corta duración o vídeos extensos.
- Cuenta con muy buenos divulgadores: periodistas, científicos, organizaciones, medios comunicación.

Generación Z (1997-2012)

Millennials (1981-1996)

**Generación X
(1965-1980)**

**Generación X
(1965-1980)**

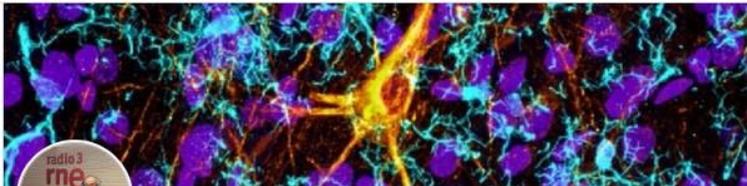
**Baby Boomers
(antes de 1965)**

**Baby Boomers
(antes de 1965)**



En resumen, la mejor red social para la divulgación científica dependerá de tus objetivos, tu audiencia objetivo y el tipo de contenido que desees compartir.

Es posible que desees utilizar varias plataformas diferentes para llegar a una audiencia más amplia y diversa.

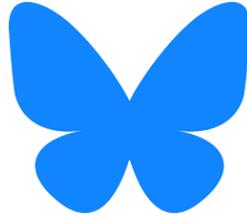



Jose A. Morales García
@drastrocyte.bsky.social

619 seguidores 138 siguiendo 86 posts

🎓 Doctor en Neurocosas.
🏠 Teaching NeuroHistology at @unicomplutense @UAM_Madrid
🔬 Scientific Researcher at imas12
🌐 produccioncientifica.ucm.es/investigador...
📄 t.co/NQewBwGjyE
Madrid 📍 Toledo

+ Seguir



← José A. Morales-García 🧑🏫 🍉 🍉
30 mil posts



Editar perfil

José A. Morales-García 🧑🏫 🍉 🍉
@DrAstrocyte

🎓 Doctor en Neurocosas.
🏠 Teaching NeuroHistology at @unicomplutense @UAM_Madrid
🔬 Scientific Researcher at imas12 instagram.com/drastrocyte
📍 Madrid 📍 Toledo produccioncientifica.ucm.es/investigadores...
📅 Se unió el noviembre de 2018

1.456 Siguiendo 7.393 Seguidores



José A. Morales-García 🧑🏫 🍉 🍉
@DrAstrocyte

#neurociencia #neuroturra

📢 Estos días saltaba la noticia
📢 Un nuevo tratamiento no invasivo para la *enfermedad de Parkinson* permite abrir una puerta en la barrera del **#cerebro**.

🤔 ¿Acaso el cerebro tiene barreras? ¿Y puertas?
📌 [Abro hilo] @ucc_complutense.



22:32 · 20 abr. 23 · 30,2K Visualizaciones

65 Republicaciones 9 Citas 134 Me gusta

Publicar tu respuesta



drastrocito

251 publicaciones

476 seguidores

308 seguidos

Jose A. Morales García 🍉🍉🍉

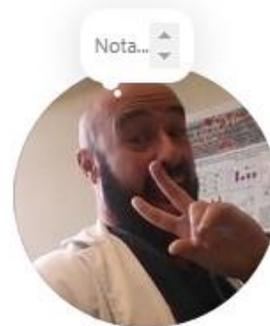
drastrocito

Doctor en Neurocosas.

Teaching neuroscience at @unicomplutense @UAM_Madrid

Scientific Researcher at i12Octubr... más

theconversation.com/profiles/jose-a-morales-garcia-505624/articles + 2



TRIBUNA

Por qué -a pesar del calor- a tu cerebro le gusta el verano



José Ángel Morales García. Facultad de Medicina

Una de las partes más sensibles de nuestro cuerpo es cuando alcanza temperaturas por encima de los 40°C es el cerebro.

Agotamiento, mareos, náuseas, sudoración excesiva, estrés térmico, somnolencia, pérdidas de memoria o problemas de coordinación motora están entre algunos de los efectos del calor.

Ese es el yin del verano pero, como en todo, ¿hay un yang?

Spoiler: sí

El verano también aporta numerosos beneficios a nuestro organismo, y todo lo que sea bueno para el cuerpo es bueno para el cerebro.

Divulgar a través de...



UCC+i
UNIDAD DE CULTURA CIENTÍFICA



<https://www.ucm.es/otri/otri-cultura-cientifica>

DIFUSIÓN DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN, desarrollada mediante la publicación de **noticias científicas, entrevistas, reportajes y artículos de opinión** a partir de artículos publicados por profesores e investigadores de la UCM en revistas de alto impacto, indexadas en la *Web of Science* y *Scopus*. Las notas de prensa se envían a medios de comunicación, al igual que algunas entrevistas y artículos de opinión.

Hazte maldito, Hazte maldita

Juntos y juntas es más difícil que nos la cueLEN.

Maldita.es quiere darte las herramientas para que puedas luchar contra la desinformación. Los bulos y las mentiras nos afectan a todos, y sólo juntos podemos combatirlos.

¡Ya somos más de 40.000 maldit@s!



paso 1 - elige una modalidad

Puedes desgravar hasta el 80% de tus aportaciones a la Fundación Maldita.es en la declaración de la Renta si tributas en España ([más info](#))

ANUAL

- 30 € / año
Estudiantes y parados
- 50 € / año **FAVORITA**
Serás embajador de

MENSUAL

- 3 € / mes
Estudiantes y parados
- 5 € / mes
Serás embajador de

OTRO IMPORTE

- Escribe la cantidad que quieres donar** (a partir de 50 € serás embajador/a por un año)

SIN APORTACIÓN

- Colabora con tus superpoderes en la lucha contra la desinformación.

MALDITA CIENCIA

¿Qué hábitos podemos adoptar para reducir el riesgo de padecer alzheimer?

Publicado

domingo, 14 marzo 2021

MALDITA CIENCIA

Por qué no hay evidencias de que uno de los hemisferios del cerebro sea dominante y eso determine si somos más racionales o artísticos

Publicado

lunes, 11 octubre 2021

MALDITA CIENCIA

Cosas que le pasan a tu cuerpo cuando comes o bebes algo muy frío

Publicado

martes, 21 septiembre 2021

MALDITA CIENCIA

¿Tiene nuestro cerebro un botón para borrar los malos recuerdos?

Publicado

5/12/2022 10:13

MALDITA CIENCIA

Las afirmaciones falsas del supuesto estudio que dice que la vacuna contra la COVID-19 de Pfizer puede causar enfermedades neurodegenerativas

Publicado

miércoles, 23 junio 2021

MALDITA CIENCIA

Maldito dolor de cabeza: qué son las cefaleas, qué tipos existen y cuándo acudir a un especialista

Publicado

17/5/2022 07:14

MALDITA CIENCIA

¿Se pueden evitar o minimizar los síntomas de las migrañas menstruales?

Publicado

25/4/2023 09:14

Claves

- Todavía se desconoce el origen y los factores concretos involucrados en las migrañas menstruales
- No existe ningún tratamiento específico para hacerlas desaparecer
- Aunque no es una solución completa o definitiva, un estilo de vida saludable puede reducir su frecuencia e intensidad

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Compartir el conocimiento. Enriquecer la conversación.

The Conversation en español es una publicación declarada de utilidad pública, sin ánimo de lucro, sin publicidad ni otros intereses comerciales, de acceso libre y gratuito.

Esta plataforma editorial pone a disposición de medios de comunicación y lectores artículos divulgativos y análisis escritos por la comunidad académica e investigadora.

**La ilusión del mérito:
percepciones sobre el esfuerzo
y talento en el trabajo**
Marc Grau-Grau, *Universitat Internacional de Catalunya*

**Cómo tomar decisiones en
situaciones
de incertidumbre**
Santiago Ifiguez de Orozco, *IE University*

**¿Es beneficioso leer en
voz alta en clase?**
Alberto Escalante Varona, *Universidad de La Rioja*

**La traición británica en el
conflicto de Palestina**
Eduardo Baura García, *Universidad CEU San Pablo*

**Economía del
comportamiento:
¿tomamos decisiones
racionales?**
Guillermo Enrique Yáber Ojra, *Universidad Católica*
Andrés Beiro

**Las caries causan enfermedades fuera
de la boca**
Julieta Sarai Becerra Ruiz, *Universidad de Guadalajara*

**¿De verdad se ha
descubierto el "vinculo
literal" entre la mente y
el cuerpo?**
Javier Barmócar, *Universidad de Navarra*

**Conviene echarse la siesta
para ser un
buen deportista**
Carmen Farragut Fiol, *Universidad de Alcalá*, Alberto Pérez-López, *Universidad de Alcalá* y María Del Val Manzano, *Universidad de Alcalá*

**La revolución de la
biología sintética:
ingeniería para domesticar
la complejidad de la vida**
Victor de Lominzo Prieto, *Centro Nacional de Biotecnología (CNB - CSIC)*

**Sorprendentes animales
marinos desvelan claves
sobre la evolución del
sistema nervioso**
Ramón Muñoz-Chápul Oriol, *Universidad de Málaga*

La depresión posparto, una tormenta perfecta
Teresa Bobes-Bascorán, *Universidad de Oviedo*
Sentirse triste después de dar a luz no siempre es síntoma de depresión. Este trastorno empieza a gestarse durante el embarazo y se manifiesta con baja autoestima, insomnio e imposibilidad de disfrutar del momento, entre otras señales.

Las nuevas leyes de transparencia salarial de la UE buscan igualar los sueldos de hombres y mujeres
Sara Benedi Lahuerta, *University College Dublin*, Katharina Miller, *IE University* y Laura Carlson, *Stockholm University*
La UE ha aprobado una nueva normativa sobre transparencia salarial. Las investigaciones muestran que leyes de este tipo pueden reducir la discriminación salarial y la brecha de género en el trabajo.

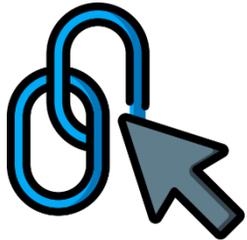
THE CONVERSATION
Curso de verano
La aventura de divulgar ciencia en español con éxito: claves y herramientas
Universidad Internacional Menéndez Pelayo Santander, Cantabria
10, 11 y 14 de julio de 2023
inscripciones y más información aquí

<https://theconversation.com/es>

Características principales de THE CONVERSATION



Escriben directamente los investigadores/docentes de universidades o centros de investigación que deben estar adscritos.



El texto debe contener los enlaces a publicaciones científicas sobre el tema tratado: rigor científico.



El editor/la editora asignado/a se puede ocupar de hacer correcciones de estilo o sugerencias de contenido. A menudo es él/ella quien propone el tema del artículo a un investigador/grupo concreto.

Características principales de **THE CONVERSATION**



Gran altavoz: llega a miles de personas.
Traducción a varios idiomas.



Sistema de estadísticas versátil: lecturas, republicaciones, etc.



Posibilidad de interacción: contacto de cualquier lector con el autor.



Otros medios pueden republicar los artículos de The Conversation:

<https://theconversation.com/global/republishing-guidelines>

Why walking through the countryside 'tames' our brain

Publicado: 22 febrero 2023 17:10 CET

El Cares hiking trail in Northern Spain. Shutterstock / SergioNF

- Compartir
- Twitter
- Facebook
- LinkedIn
- Imprimir

"I'm going to the countryside over the weekend to disconnect."

This is a common refrain among people who, overwhelmed by the big city, seek to spend a few days in nature as a means of escape. We all know it works – a couple of days spent in rural relaxation and we return with our batteries recharged.

The sheer concentration of people in urban areas is growing faster than desired. Currently, more than half of the [world's population](#) lives in cities and the proportion is expected to continue to rise. It is estimated that, by 2050, seven out of ten people in the world will live in large municipalities. Many of us will spend [up to 90% of our lives within buildings](#).

Life in the city has its advantages, but it also poses a significant [mental health risk](#). In fact, mood disorders, anxiety and depression are [up to 56% more common](#) in urban settings than in rural ones.

Getaways to appease the amygdala

There is a mechanism in the brain that allows nature to change our perception of things. It's called the [amygdala](#).

This is suggested in [a study from a few years ago](#). In situations of stress, the amygdala is activated more in city dwellers than people living in rural areas.

Autora



José A. Morales García
Profesor e Investigador científico en Neurociencia, Universidad Complutense de Madrid

Cláusula de Divulgación

José A. Morales García no recibe salario, ni ejerce labores de consultoría, ni posee acciones, ni recibe financiación de ninguna compañía u organización que pueda obtener beneficio de este artículo, y ha declarado carente de vínculos relevantes más allá del cargo académico citado.

Nuestros socios



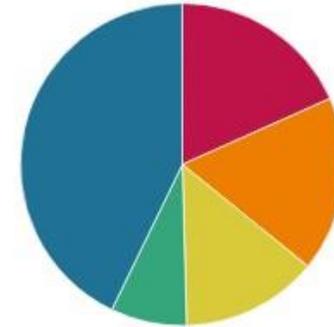
Universidad Complutense de Madrid aporta financiación como institución fundacional de The Conversation ES.

Ver todos los asociados

Traducciones

English
Español

Pais / Región



● Australia
● United Kingdom
● United States
● Canada
● other

Saura-t-on un jour « effacer » les mauvais souvenirs ?

Publicado: 11 diciembre 2022 17:58 CET

Shutterstock / Raggestone

- Compartir
- Twitter
- Facebook
- LinkedIn
- Imprimir

10
65

Alors qu'Ulysse, roi d'Ithaque, n'a pas donné signe de vie depuis des années, et qu'on suppose qu'il a été tué pendant la guerre de Troie, son fils, Télémaque, rend visite au roi de Sparte, Ménélas, et à sa femme, Hélène, à la recherche d'informations sur son père. Il assiste à un banquet au cours duquel Ménélas rappelle les exploits d'Ulysse.

À l'évocation de son souvenir, une profonde tristesse s'abat sur les convives. Hélène verse alors dans leur vin « [un baume, le Népenthes, qui donne l'oubli des maux](#) ». Après l'avoir absorbé, les personnes présentes au banquet retrouvent la joie de vivre. En effet, « celui qui aurait bu ce mélange ne pourrait plus répandre de larmes (...), même si sa mère et son père étaient morts, même si on tuait devant lui par l'airain son frère ou son fils bien-aimé, et s'il le voyait de ses yeux. »

Peut-on réellement, ainsi que le raconte Homère dans le chant IV de l'Odyssée, oublier si facilement un souvenir traumatique ? Qu'en dit la science ?

Pourquoi se souvient-on si facilement des mauvaises choses ?

Notre mémoire enregistre une grande partie des événements que nous vivons au cours d'une journée, cependant, la plupart finissent par être oubliés. Les mauvais souvenirs, en revanche, sont stockés avec une déconcertante facilité. Or, ce processus a un coût qui n'est pas négligeable, puisque notre système nerveux doit modifier certains circuits neuronaux, et pour cela fabriquer des protéines, ce qui entraîne une dépense d'énergie.

Autora



José A. Morales García
Profesor e Investigador científico en Neurociencia, Universidad Complutense de Madrid

Cláusula de Divulgación

José A. Morales García no recibe salario, ni ejerce labores de consultoría, ni posee acciones, ni recibe financiación de ninguna compañía u organización que pueda obtener beneficio de este artículo, y ha declarado carente de vínculos relevantes más allá del cargo académico citado.

Nuestros socios



Universidad Complutense de Madrid aporta financiación como institución fundacional de The Conversation ES.

Ver todos los asociados

Traducciones

Français
Español

80.925

Lectores

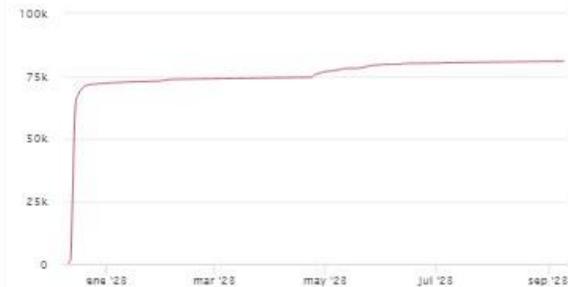
0

Comentarios recibidos

65

Recomendaciones

Lectores



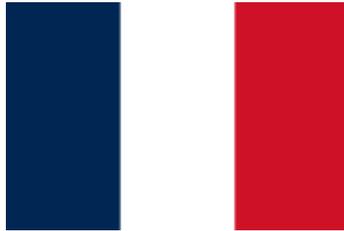
Publicaciones

Pais / Región



● France
● Belgium
● Morocco
● United States
● other

40.553



instruments d'un orchestre.

21 febrero 2024

L'orgasme, une symphonie cérébrale parfaitement orchestrée

José A. Morales García, *Universidad Complutense de Madrid*

Différentes zones du cerveau sont impliquées dans l'extase sensorielle qui caractérise l'orgasme. Certaines sont activées, d'autres inactivées, comme les

11.546



orquestra

15 febrero 2024

Orgasmo: uma sinfonia cerebral perfeitamente orquestrada

José A. Morales García, *Universidad Complutense de Madrid*

O êxtase sensorial que caracteriza o orgasmo envolve uma série de regiões do cérebro que são ativadas ou desativadas como se fossem instrumentos de uma

28.974



orquestra.

13 febrero 2024

El orgasmo: una sinfonía cerebral perfectamente orquestada

José A. Morales García, *Universidad Complutense de Madrid*

El éxtasis sensorial que caracteriza al orgasmo implica a una serie de zonas cerebrales que se activan o desactivan como si fueran los instrumentos de una



Morales-Garcia et al. *Translational Psychiatry* (2020)10:331
<https://doi.org/10.1038/s41398-020-01011-0>

Translational Psychiatry

ARTICLE

Open Access

N,N-dimethyltryptamine compound found in the hallucinogenic tea ayahuasca, regulates adult neurogenesis in vitro and in vivo

Jose A. Morales-Garcia^{1,2,3,4}, Javier Calleja-Conde⁵, Jose A. Lopez-Moreno⁶, Sandra Alonso-Gil^{1,2}, Marina Sanz-SanCristobal^{1,2}, Jordi Riba⁶ and Ana Perez-Castillo^{1,2,4}

Abstract

N,N-dimethyltryptamine (DMT) is a component of the ayahuasca brew traditionally used for ritual and therapeutic purposes across several South American countries. Here, we have examined, in vitro and in vivo, the potential neurogenic effect of DMT. Our results demonstrate that DMT administration activates the main adult neurogenic niche, the subgranular zone of the dentate gyrus of the hippocampus, promoting newly generated neurons in the granular zone. Moreover, these mice performed better, compared to control non-treated animals, in memory tests, which suggest a functional relevance for the DMT-induced new production of neurons in the hippocampus. Interestingly, the neurogenic effect of DMT appears to involve signaling via sigma-1 receptor (S1R) activation since S1R antagonist blocked the neurogenic effect. Taken together, our results demonstrate that DMT treatment activates the subgranular neurogenic niche regulating the proliferation of neural stem cells, the migration of neuroblasts, and promoting the generation of new neurons in the hippocampus, therefore enhancing adult neurogenesis and improving spatial learning and memory tasks.



El vino de los espíritus que alimenta a las neuronas

Publicado: 26 octubre 2020 22:02 CET

preparación de infusión de ayahuasca. Shutterstock / Dana Toerien

Correo
Twitter
Facebook
LinkedIn

18
1k

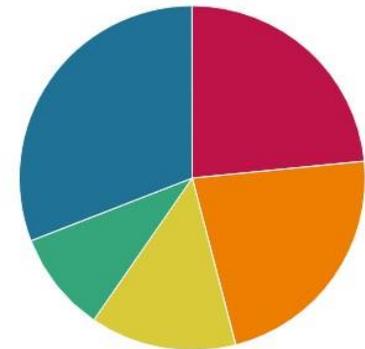
Permitámonos un momento de descanso, pongámonos cómodos y viajemos con la mente a la Amazonia. Nos encontramos en la selva peruana rodeados de chacruna u otros arbustos del género *Psychotria viridis*. Bajo nuestros pies se siente el crujido de las hojas de *Diplopterys cabrerana*. Sobre nuestras cabezas sobrevuelan

Autoría



José A. Morales García
Profesor e Investigador Científico en Neurociencias
Universidad Complutense de Madrid

Impacto



Mexico
Spain
Argentina
Colombia
other



61.470



El vino de los espíritus que alimenta a las neuronas

Efecto boomerang



Tecnología ■ Ciencia

¿POR QUÉ ESTÁ CRECIENDO?

Tu cerebro es más grande que el de tus abuelos y eso tendrá consecuencias

A los neurocientíficos les ha llamado la atención un estudio que desvela el incremento del volumen cerebral en las últimas décadas y creen que podría ser positivo



Estudio del cerebro. (EPA/Andreas Gebert)



VIDA SALUDABLE

¿Qué significa estar «profundamente enamorado» como Pedro Sánchez?: «El enamoramamiento dura 15 meses»



LAURA MIYARA
LA VOZ DE LA SALUD





La Ciencia Que Nos Viene

<https://www.rtve.es/play/audios/la-ciencia-que-nos-viene/>



Las Mañanas de Verano

<https://www.rtve.es/play/audios/a-media-manana>



ARAGÓN **RADIO**





TAMAYO ✓

@TamayoStuff · 734 K suscriptores · 167 vídeos

Reportajes de investigación. ...más

[instagram.com/tamayostuff](https://www.instagram.com/tamayostuff) y 7 enlaces más

Suscrito ▾

Unirme





ciber

CENTRO DE INVESTIGACIÓN
BIOMÉDICA EN RED

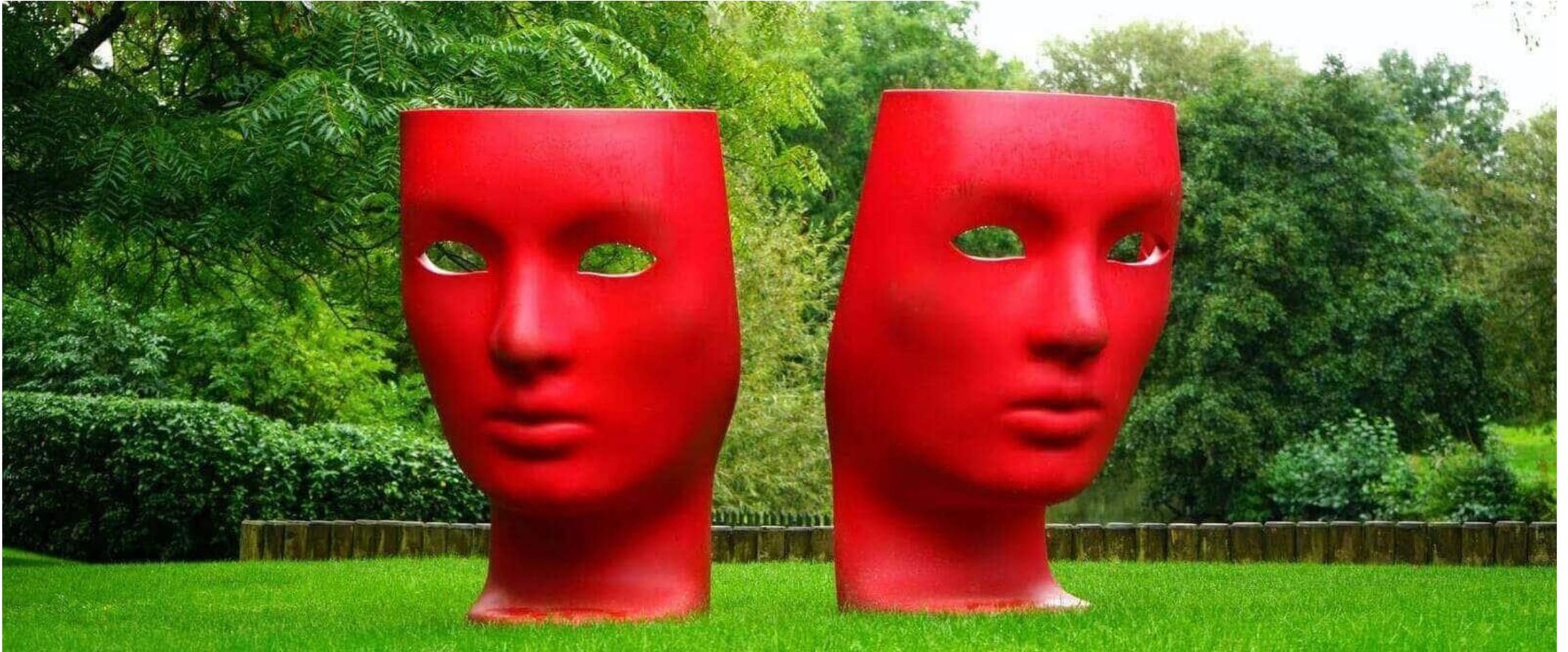




**EFFECTOS
SECUNDARIOS**



SÍNDROME DEL IMPOSTOR



1978 (Clance e Imes): “a pesar de contar con logros académicos y profesionales extraordinarios, **las personas que lo sufren están convencidas de que en realidad no son inteligentes y de que han engañado a quienes creen que si lo son ... creen que su éxito ha sido cuestión de suerte y que salvo que realicen un trabajo enorme ... no podrán mantener el engaño**”



- **Comparte tus miedos**
- **Normaliza “tus” derrotas**
- **Pide segundas y terceras opiniones**
- **Acepta elogios y enhorabuenas.**

**Lo importante eres tu
y tu publico**





Para tener
en cuenta

TIRÁOS A LA PISCINA



NO ESPERÉIS A QUE NADIE OS LLAME



ELEGID ADECUADAMENTE



CONECTA CON TU AUDIENCIA: DESPERTAD EMOCIONES



MENOS ES MAS

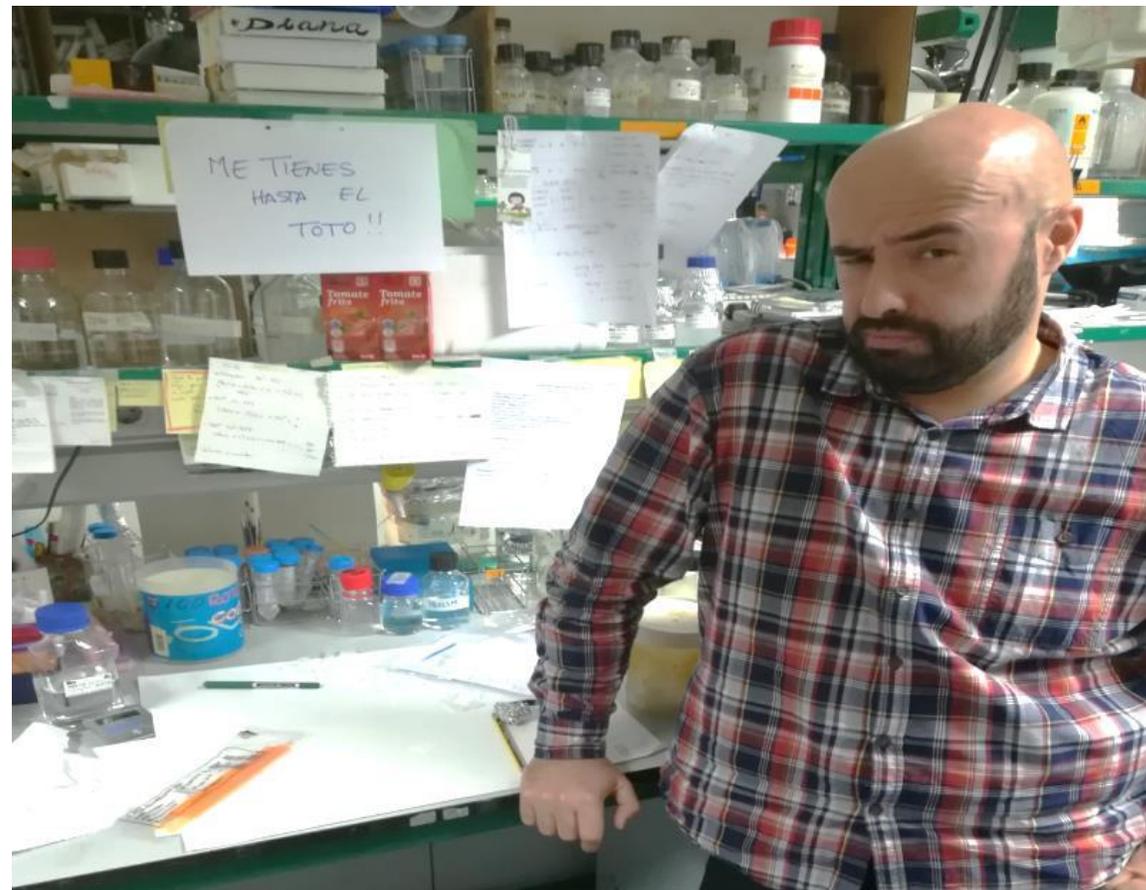


Constancia

PARECED HUMANOS



LAS COMPARACIONES SON ODIOSAS





SENTÍOS LIBRES

DISFRUTA DE LO QUE HACES





**No hace falta que lea atentamente nada,
simplemente sea usted mism@**



**La divulgación no tiene efectos secundarios
aunque sí puede crear adicción**



Consulte con su divulgador/a favorit@

¡Gracias!



jamorales@ucm.es



[@DrAstrocyte](https://twitter.com/DrAstrocyte)



[DrAstrocito](https://www.instagram.com/DrAstrocito)