



TLC

**Tertúlies de Literatura Científica**

U Divulga. Ciència i Societat  
UVIC | UVIC-UCC



FACULTAT  
DE CIÈNCIES, TECNOLOGIA  
I ENGINYERIES

UVIC | UVIC-UCC

ÀMBITO: NEUROCIÈNCIA · ODS 3: SALUD I BIENESTAR · ODS 4: EDUCACIÓ DE CALIDAD

## La biofísica en neurociencia: el viaje del bienestar personal

A cargo de **Sara Teller**. estudió la carrera de Física, hizo un Máster en Biofísica y es Doctora en Neurofísica por la Universidad de Barcelona (UB). Ha estado investigando con grupos líderes en el campo de la Neurociencia y las Redes Complejas dentro del laboratorio liderado por el Dr. Jordi Soriano en la UB.

Actualmente trabaja como divulgadora científica impartiendo diferentes talleres de Neurociencia. Es coautora del libro “El cerebro de la gente feliz. Supera la ansiedad con ayuda de la neurociencia.” (Grijalbo, 2021) y del libro “Neurocuídate” (Aguilar, 2023).

En paralelo, se ha formado como bailarina y profesora de Yoga durante sus años académicos y posteriores. Esta combinación hace que la Dra. Sara Teller tenga la capacidad de transmitir el conocimiento científico de manera cercana y fácil con el objetivo principal de impulsar el crecimiento personal de cada persona.

**Llibro:** *Neurocuídate: Conoce los secretos de tu cerebro para mejorar tu vida.* Sara Teller. Ed Aguilar. 2023

Ciencia y crecimiento personal no están reñidos ni se excluyen. Al contrario, se complementan y se necesitan para una vida de bienestar y éxito personal. ¿Sabías que, dependiendo de cómo vives, de las cosas que haces en tu día a día, desarrollarás un tipo de cerebro u otro y te sentirás y pensarás de una manera u otra? A tu cerebro todo le afecta. Descubre de qué manera mover nuestro cuerpo mejora nuestros procesos cognitivos y nos hace ganar en salud mental y emocional, cómo podemos nutrirlo y darle descanso para que esté en plenas facultades, qué impacto tiene las redes sociales a nivel cognitivo o cómo podemos ganar en creatividad y productividad. Comprender las potencialidades e imperfecciones de nuestro cerebro es clave para poder vivir en mayor bienestar.



**Miércoles 26 de marzo de 2025,  
de 11 a 13.30 h**

**Presentaciones: de 11 a 12 h  
Conferencia: de 12 a 13.30 h**

Presencial / Virtual

Aula Magna de la UVic-UCC  
(C/ de la Laura, 13. Vic)

Inscripciones: [Blog TLC](#)

Fecha límite para la inscripción:  
**23/03/2025**

UVIC

UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA



U Divulga  
Ciència i Societat  
UVIC-UCC



Societat Catalana  
de **BIOLOGIA**

Información detallada: [Blog TLC](#)