
**NAZARETH
CASTELLANOS**

**EL
CEREBRO
COMO
ALIADO**

CURSO ONLINE DE NEUROCIENCIA

Edición del 4 de marzo al 20 de mayo de 2025
Martes 18:30h (hora española)



LA ESCUELA
DE
**Epi
Cu
Ro**

«Las neuronas,
las misteriosas
mariposas del alma,
cuyo batir de alas
quién sabe si
esclarecerá algún
día el secreto de
la vida mental»

DON SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL

Humanista, médico y científico español.
Premio Nobel de Medicina (1906).
Padre de la neurociencia.

EL CEREBRO COMO ALIADO

CURSO ONLINE
DE NEUROCIENCIA

EDICIÓN PRIMAVERA 2025

DEL 4 DE MARZO AL 20 DE MAYO
MARTES 18:30H (HORA ESPAÑOLA)

DIRIGIDO E IMPARTIDO POR:

Nazareth
Castellanos

PROGRAMA

Formación en Neurociencia:

El cerebro como aliado

En este curso haremos un viaje que aúna lo científico con lo humanista para explorar las bases biológicas de la psicología. La descripción de la anatomía neuronal y cerebral nos llevará a conocer la complejidad de un sistema tan misterioso como eficiente: el cerebro y su interacción con el cuerpo.

El curso se basa exclusivamente en artículos científicos reconocidos y revisados, siendo a la vez un curso divulgativo y ameno. No se requiere ninguna formación ni conocimiento previo.

Formación organizada por
La Escuela de Epicuro

S. L. U. (CIF B72578727, España)

1. **Anatomía y función de las neuronas y el cerebro.**

Comenzamos nuestro viaje conociendo a las neuronas. A través de la figura de Don Santiago Ramón y Cajal, veremos cómo es una neurona, su función, y por qué es la base del procesamiento de la información en el cerebro. Avanzamos en el viaje, y pasamos de las unidades a los grupos. Veremos las áreas más importantes del cerebro, su anatomía y su función.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 4 DE MARZO.

2. **La atención y la divagación mental.**

Las neurociencia nos muestra la existencia de una red en el cerebro a la que tiende y a la vez otra red que nos hace ser capaces de observarnos a nosotros mismos. Exploraremos qué es la atención, cómo nos afecta la divagación o ajeteo mental y los cambios cerebrales que produce la observación del propio estado mental.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 11 DE MARZO.

3. **La meditación.**

Exploramos las bases teóricas de la meditación y su validación práctica. Nos centramos en la capacidad de la atención plena y sus cambios cerebrales, así como en el estudio y exposición de las diferentes formas de meditación inicial.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 18 DE MARZO.

4. **Filosofía estoica.**

La base del pensamiento científico se apoya en la filosofía griega, sin embargo su aplicación a la psicología comienza a explorarse ahora. En esta lección veremos los puntos esenciales de la filosofía estoica y el desarrollo de la virtud para la vida contemporánea.

LECCIÓN IMPARTIDA EL JUEVES 20 DE MARZO POR PEPE GARCIA.

5. La emoción.

El recorrido de la información en el cerebro nos permite conocer el papel del inconsciente y el consciente y nos permite entender cómo procesamos la emoción. Veremos cuáles son las herramientas con mayor base neuronal para aprender a acompañar la emoción, hasta convertirla en nuestro aliado.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 25 DE MARZO.

6. La memoria.

Las investigaciones más vanguardistas nos han hecho abandonar la concepción de la memoria como algo fijo y almacenado, para llevarnos a un mundo donde la memoria se crea al recordarla, tiene gran componente de imaginación y es, ante todo, subjetiva. Ante una memoria escurridiza, solo queda la experiencia presente.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 1 DE ABRIL.

7. Ejercicio físico y cerebro.

En esta lección abordamos los cambios cerebrales experimentados con la práctica regular del ejercicio físico. Veremos cómo la vida activa regula la actividad de áreas implicadas en la memoria, siendo la base de la prevención de envejecimiento sano y medicina preventiva.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 8 DE ABRIL POR EL DOCTOR JOSÉ LUIS TREJO.

8. Neurociencia del cuerpo.

Veremos cómo el cerebro interpreta las sensaciones y la postura del cuerpo para dar sentido al mundo, y cómo saber adiestrar la consciencia corporal nos ayuda a tomar decisiones. Neurociencia del baile.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 15 DE ABRIL.

9. Neurociencia del apego.

Veremos cómo los cuidados y el tipo de apego que establecemos con nuestros cuidadores durante nuestros primeros años de vida modulan la organización y la madurez cerebral que compondrá, en gran parte, la base biológica de nuestros recursos afectivos durante nuestra vida adulta.

LECCIÓN IMPARTIDA EL JUEVES 17 DE ABRIL POR LA DOCTORA ÁNGELES CORREA.

10. Yo y el otro.

Comenzamos este curso explorando dónde sentimos la emoción en nuestro cuerpo y veremos cómo la emoción del otro genera sensaciones en nuestro cuerpo, y dónde. A través de experimentos de neuroimagen mostraremos cómo nos influyen las personas de las que nos rodeamos.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 22 DE ABRIL.

11. La microbiota intestinal y el cerebro.

La microbiota es el conjunto de microorganismos que habita en el intestino, principalmente. Repasaremos las evidencias científicas sobre su papel en el desarrollo cerebral y las estructuras neuronales de la memoria y aprendizaje.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 29 DE ABRIL POR LA DOCTORA DOLORES DE LA PUERTA.

12. El cerebro y la respiración.

Veremos la neuroanatomía de la respiración para aprender a comprender su influencia sobre los estados mentales y emocionales. Entenderemos los beneficios de la respiración nasal y lenta.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 6 DE MAYO.

13. El cerebro y el corazón.

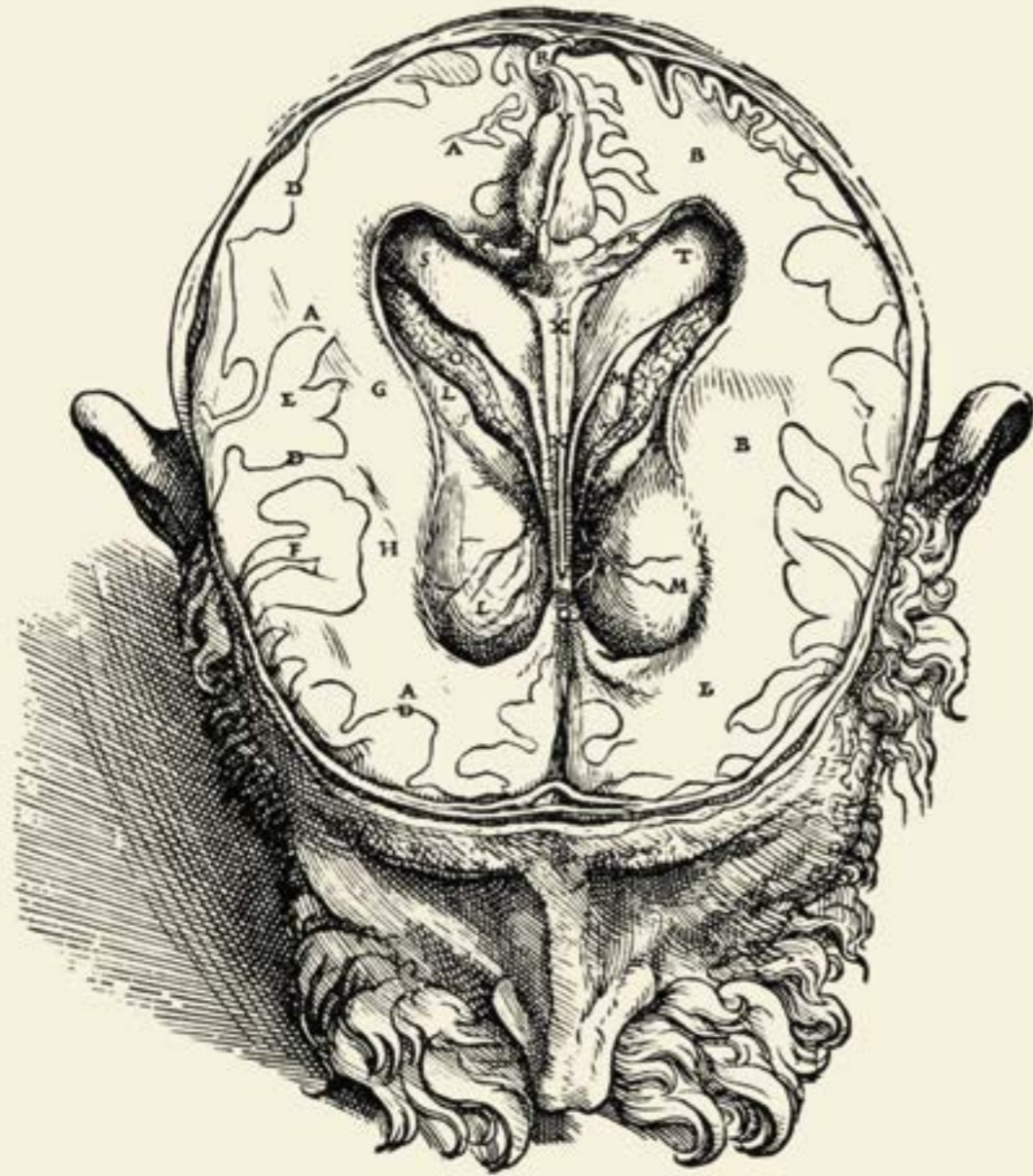
La historia ha vivido varias guerras entre el cerebro y el corazón, la emoción y la razón. La neurociencia actual intenta sellar un pacto de paz al mostrar que ambos deben comunicarse, y que razón y emoción son las dos caras de la misma moneda. El corazón como marcapasos entre el otro y yo.

LECCIÓN IMPARTIDA EL MARTES 13 DE MAYO.

14. Cierre del curso.

SESIÓN IMPARTIDA EL MARTES 20 DE MAYO.

Las fechas de las sesiones de tutoría y clases extras se definirán a lo largo del curso con los alumnos.



NAZARETH CASTELLANOS

Licenciada en física teórica y doctora en Neurociencia por la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid. Directora de la investigación del laboratorio Nirakara de la Cátedra extraordinaria de la Universidad Complutense de Madrid.



CALENDARIO

1. Anatomía y función de las neuronas y el cerebro. *Martes 4 de marzo.*
2. La atención y la divagación mental. *Martes 11 de marzo.*
3. La meditación. *Martes 18 de marzo.*
4. Filosofía estoica. *Por Pepe García. Jueves 20 de marzo.*
5. La emoción. *Martes 25 de marzo.*
6. La memoria. *Martes 1 de abril.*
7. Ejercicio físico y cerebro. *Por el Dr. José Luis Trejo. Martes 8 de abril.*
8. Neurociencia del cuerpo. *Martes 15 de abril.*
9. Neurociencia del apego. *Por la Dra. Ángeles Correa. Jueves 17 de abril.*
10. Yo y el otro. *Martes 22 de abril.*
11. La microbiota intestinal y el cerebro. *Por la Dra. Dolores de la Puerta. Martes 29 de abril.*
12. El cerebro y la respiración. *Martes 6 de mayo.*
13. El cerebro y el corazón. *Martes 13 de mayo.*
14. Cierre de curso. *Martes 20 de mayo.*

FECHAS

Horario: Martes de 18:30h a 20:00h (*hora de la península española*)

Fechas: Comienzo, martes 4 de marzo. Cierre, martes 20 de mayo.

ORGANIZACIÓN Y PRECIO

- Las clases se realizan en vivo y online a través de Zoom.
- Las clases quedan grabadas para poder verse en cualquier momento hasta finales de septiembre
- Las clases se complementan con material de lectura y vídeos ilustrativos que se cuelgan en una plataforma online.
- Habrá clases extra de tutoría para responder dudas y repasar el temario (las fechas se determinan a lo largo del curso por consenso).
- Precio: Precio: Un solo pago de 350 Euros o en 3 pagos mensuales

www.nazarethcastellanos.com

