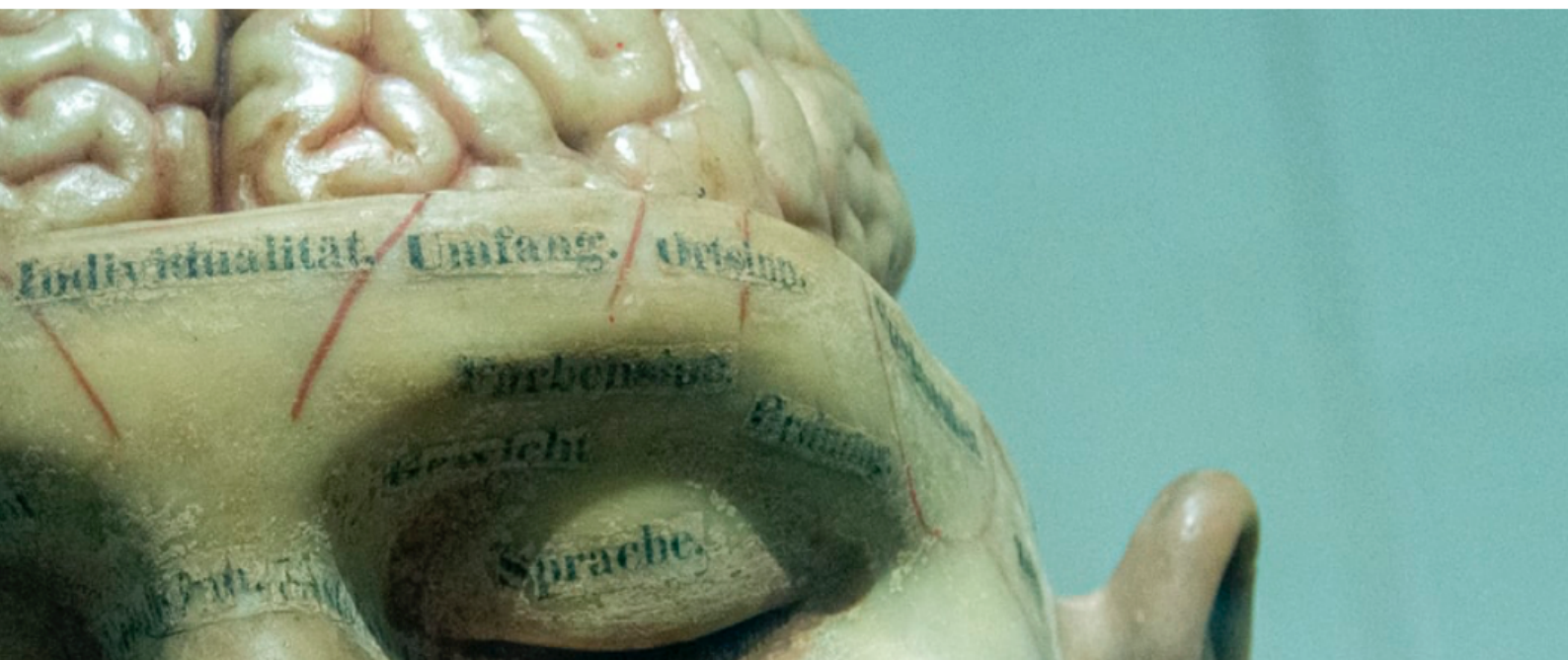




EL CEREBRO COMO ALIADO

CURSO ONLINE



NAZARETH CASTELLANOS

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.

Programa

- 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 7 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 14 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 21 de marzo.
- 4. 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 cuales son las herramientas con mayor base neuronal para aprender a acompañar la emoción, hasta convertirla en nuestro aliado. Lección impartida el 28 de marzo.

5. **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 30 de marzo por Pepe Garcia.
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 4 de abril.
7. **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. Lección impartida el 11 de abril.
8. **Neurociencia del movimiento:** Acabamos el recorrido con una de las habilidades más complejas, íntimas y sociales que puede realizar el ser humano: Bailar. Veremos cómo nos beneficia el baile, y por qué se le ha llamado el gran protector contra la demencia. Lección impartida el 18 de abril.
9. **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 25 de abril por el Doctor José Luis Trejo.
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 2 de mayo.

- 11. 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 4 de mayo por la Doctora Ángeles Correa.
- 12. 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 9 de mayo por la Doctora Dolores de la Puerta.
- 13. El intestino y el cerebro:** Hasta ahora nunca se había imaginado que el intestino tuviera un papel clave en cómo percibimos al otro y nos relacionamos con él. Mostraremos cómo las bacterias y la electricidad de nuestro estómago e intestino marcan nuestro estado de ánimo y habilidades sociales. Lección impartida el 16 de mayo.
- 14. Técnicas de respiración:** En esta sesión veremos las bases del control consciente de la respiración y los métodos más validados para la prevención en salud mental. Lección impartida el 23 de mayo por el instructor Oliver Indri.
- 15. 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 30 de mayo.
- 16. 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 6 de junio.

Fechas y precio

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

Fechas : Comienzo el 7 de marzo y cierre el 6 de junio.

Precio : Precio: Un solo pago de 350 Euros o pago en 3 plazos (el primero antes de marzo, y los siguientes el 1 de abril y el 1 de mayo) de 130 euros cada uno.

Organización

- Las clases se realizan en vivo y online a través de Zoom
- Las clases quedan grabadas para poder verse en cualquier momento
- 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)