
**NAZARETH
CASTELLANOS**

**EL
CEREBRO
COMO
ALIADO**

CURSO ONLINE DE NEUROCIENCIA

Edición otoño 2026

Del 6 de octubre al 22 de diciembre. 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 OTOÑO 2026

DEL 6 DE OCTUBRE AL 22 DE DICIEMBRE
MARTES 18:30H (HORA ESPAÑOLA)

DIRIGIDO E IMPARTIDO POR:

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.

Formación organizada por
La Escuela de Epicuro

S. L. U. (CIF B72578727, España)

PROGRAMA

MARTES, 6 DE OCTUBRE / 18:30 (hora española)

1. Anatomía y función cerebral.

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.

MARTES, 13 DE OCTUBRE / 18:30 (hora española)

2. La atención y 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.

MARTES, 20 DE OCTUBRE / 18:30 (hora española)

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.

MARTES, 27 DE OCTUBRE / 18:30 (hora española)

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.

MARTES, 3 DE NOVIEMBRE / 18:30 (hora española)

5. 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.

MARTES, 10 DE NOVIEMBRE / 18:30 (hora española)

6. 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.

MARTES, 17 DE NOVIEMBRE / 18:30 (hora española)

7. El sueño.

En esta clase analizaremos el sueño como un impulso biológico imperativo. Veremos cómo, tras esa inmovilidad externa, el cerebro mantiene una intensa actividad cognitiva donde nacen las experiencias oníricas. Repasaremos su presencia en el reino animal y los graves efectos de su privación. Finalmente, exploraremos cómo el sistema nervioso regula los ciclos de descanso, la estructura de sus fases y las claves para un sueño de calidad.

IMPARTE LA DRA. EMILIA REDOLAR.

MARTES, 24 DE NOVIEMBRE / 18:30 (hora española)

8. La identidad y los otros.

Comenzamos esta clase 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.

MARTES, 1 DE DICIEMBRE / 18:30 (hora española)

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.

IMPARTE LA DRA. ÁNGELES CORREA.

MARTES, 8 DE DICIEMBRE / 18:30 (hora española)

10. Microbiota intestinal.

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.

MARTES, 15 DE DICIEMBRE / 18:30 (hora española)

11. La respiración y el cerebro.

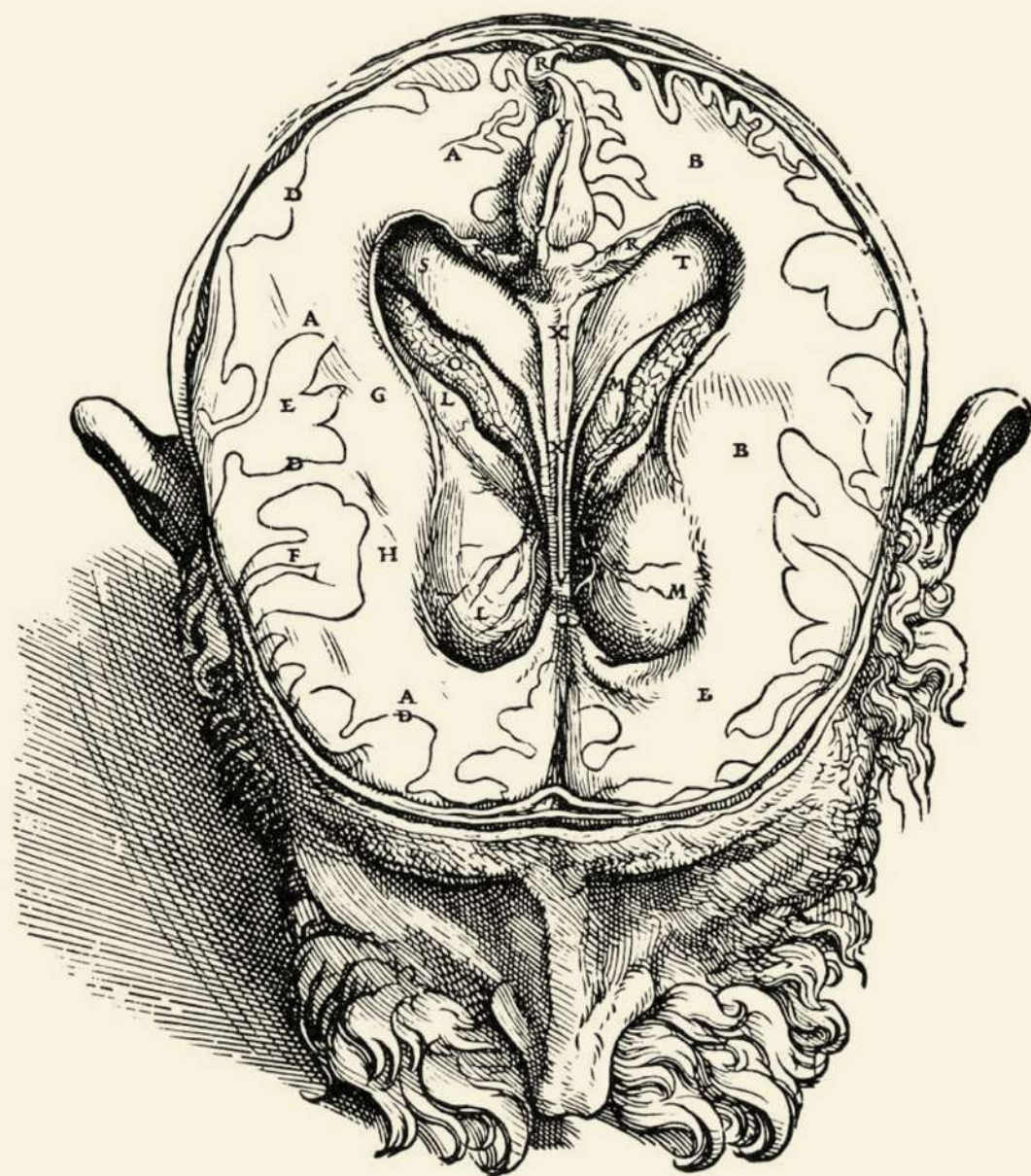
Veremos la neuroanatomía de la respiración para aprender a comprender su influencia sobre los estados mentales y emocionales. Entenderemos los beneficios de la respiración nasal y lenta.

MARTES, 22 DE DICIEMBRE / 18:30 (hora española)

12. El corazón y el cerebro.

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.

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 cerebral.** *Martes 6 de octubre.*
2. **La atención y divagación mental.** *Martes 13 de octubre.*
3. **La meditación.** *Martes 20 de octubre.*
4. **La emoción.** *Martes 27 de octubre.*
5. **La memoria.** *Martes 3 de noviembre.*
6. **Neurociencia del cuerpo.** *Martes 10 de noviembre..*
7. **El sueño.** *Por la Dra. Emilia Redolar Martes 17 de noviembre.*
8. **La identidad y los otros.** *Martes 24 de noviembre.*
9. **Neurociencia del apego.** *Por la Dra. Ángeles Correa. Martes 1 de diciembre.*
10. **Microbiota intestinal.** *Martes 8 de diciembre.*
11. **La respiración y el cerebro.** *Martes 15 de diciembre.*
12. **El corazón y el cerebro.** *Martes 22 de diciembre.*

Más tres tutorías (clases de preguntas) con fechas a fijar durante el curso.

FECHAS

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

Fechas: Comienzo, martes 6 de octubre. Cierre, martes 22 de diciembre.

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 febrero de 2027
- 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: Un solo pago de 350 Euros o en 3 pagos mensuales

www.nazarethcastellanos.com



LA
ESCUELA
DE
Epi
CU
RO