

# Terapias Cognitivas

## Módulo 1

**Neuroanatomía básica** – Estado actual y definición de Neurociencias. Como funciona nuestro cerebro cuando pensamos, sentimos y actuamos. Funciones de: aprendizaje, concentración y memoria. Memoria del trabajo. Memoria y Atención. Efectos cognitivos de la atención. Factores que influyen en la atención. Atención exógena y endógena. Bases neurofisiológicas de la atención. Atención top-down y bottom up. Memoria. El procesamiento serial de información. Distintos tipos de memoria. Aprendizaje. Aprendizaje no asociativo: Habitación y Sensibilización. Aprendizaje perceptivo. El condicionamiento clásico. Condicionamiento de Segundo Orden. Circuito neural de condicionamiento. Condicionamiento operante (o instrumental). Aprendizaje latente. Aprendizaje procedimental. Circuito cortico-cerebelar-tálamo-cortical. Circuito cortico-ganglio basal-tálamo-cortical. Aprendizaje y memoria declarativa (explícita)

**Neuroplasticidad:** la capacidad de nuestro cerebro para transformarse.

Herramientas cognitivas de Inteligencia y Control Emocional, a través de un abordaje interdisciplinario desde las Neurociencias y la Atención Plena. El aprendizaje y la memoria en contextos emocionales positivos

## Módulo 2

**Emociones e Inteligencia Emocional** Neurobiología del Sistema Límbico. Modelo neurobiológico acerca del funcionamiento de la inteligencia emocional. Relación entre las regiones cerebrales implicadas en las sensaciones viscerales y el neocórtex.

**Emociones:** Teoría de las emociones. Espinoza y otros autores. Clasificación de las emociones. Componentes. Rueda de Plutchik. Razonamiento emocional. Teoría del marcador somático. Principio de anidamiento. Sistema de motivación y Sistema de recompensa. Los tres cerebros. Estimulo emocional competente. Resiliencia.

**Inteligencia Emocional:** Definiciones y características de la inteligencia emocional. Ejemplo de los diferentes ámbitos de aplicación y beneficios. Componentes de la Inteligencia emocional según D. Goleman. Inteligencia emocional y asertividad. Asertividad. Definición de comportamiento asertivo. Características. Dimensiones del asertividad según Lazarus. Competencias básicas para trabajar las emociones.

## Módulo 3

### **Neurobiología de la Corteza Prefrontal.**

Evolución de la terapia cognitiva conductual. Bases epistemológicas y empíricas. Reestructuración Cognitiva: Modelo A-B-C. Conceptualizaciones. Pensamientos automáticos. Creencias irracionales. Distorsiones cognitivas. Alternativas racionales. Cognición: Tipos de cogniciones: pensamientos, supuestos y creencias nucleares. Reestructuración. Definiciones. Herramientas: cuestionamientos verbales y conductuales. Dialogo socrático. Pasos y ejemplos.

## Módulo 4

**Neurobiología de las Estructuras** que conectan la corteza con el sistema límbico (cca/cof). La atención plena y el área prefrontal medial y dorsolateral. El papel de las células fusiformes en la conexión de la corteza cingulada anterior, la ínsula, y el lóbulo parietal.

**Atención plena:** Conceptos fundamentales. Filosofía del Mindfulness. Beneficios. Principales estudios. El entrenamiento de la mente en la experiencia del presente. Presencia. Sintonía. Resonancia. Insight. El trípode: apertura, Objetividad, Observación. La tricepción. El triángulo del bienestar. Cerebro, mente, relaciones. Caos, rigidez e Integración neuronal. Conciencia.

Introducción al programa de reducción de estrés basado en Mindfulness de Jon Kabat zinn. Bornout docente y de los trabajadores de la salud. La meditación como practica tendiente a prevenir el síndrome del burnout.