

INTRODUCCIÓN A LA NEUROCIENCIA DE LA EMPATIA Y LA COMPASIÓN



Inicio el 30 de Junio, programa a distancia de 7 semanas.

Descripción

El cerebro es uno de los organos más importantes que poseemos, en el suceden infinitos procesos en cada momento. Este curso trata de algo muy sencillo: la empatía y la compasión, y el poder oculto que estas dos palabras guardan en nuestro cerebro. Y por tanto, la capacidad que tienen de modificar nuestra existencia. En él, vamos a trabajar como convertir la culpa, la vergüenza o la envidia en aliadas. Vas a aprender a conocer la Neurociencia de la empatía y la compasión.

Objetivos

Este curso examinará cómo la neurociencia ha logrado explicar la empatía y la compasión. Considerando la relación de la naturaleza de la culpa, la vergüenza o la envidia como clave del desarrollo de un modelo básico de ? terapia compasiva? . .

Duración: 7 semanas

Tiempo estimado de estudio: 14 horas

Precio curso: 46 Euros

Metodología: una clase semanal con audios, materiales y apuntes. Tutoría a distancia

Información e inscripciones: info@estudioscontemplativos.com

Programa Completo

Semana I : Introducción al modelo básico de neurociencia de la empatía y la compasión

Semana II : la naturaleza de la culpa, la vergüenza y la envidia en relación a la compasión

Filosofía básica de este modelo

Las razones por las cuales nuestro focus está en la vergüenza y el auto- ataque

Considerando la triple interacción del sistema emocional

Relacionando vergüenza con amenaza, compasión con seguridad y como afecta al sistema de equilibrio interno

Semana III: Distinguiendo entre seguridad real y sistema defensivo de búsqueda de seguridad

Distinguiendo entre amenazas internas y externas

Explorando los tres tipos de vergüenza y como la vergüenza se alía con el hipercrítico

Explorando como el hipercrítico se alía con el sistema de amenaza y construyen conductas de falsa seguridad

Explorando el rol de la envidia en la deshumanización de los sistemas.

Semana IV : desarrollo y formulación del sistema de amenaza y como se interrelaciona con la compasión

Relaciones terapéuticas y micro habilidades

Formulando los problemas en términos de amenaza y estrategias de seguridad

Interrelacionando el hipercrítico con las estrategias de búsqueda de seguridad

Usando la formulación e identificando los focus terapéuticos

Semana V: Introducción el modelo básico: la naturaleza de la compasión y la empatía como antídoto a la vergüenza y el auto-ataque

Que es la compasión y la auto-compasión

Características de la compasión, el terapeuta, el facilitador, y la relación vinculante

El circulo de la compasión

Semana VI: ¿En qué consiste la terapia o las intervenciones basadas en la compasión y que es el entrenamiento de la mente compasiva?

Miedo a la compasión

Semana VII : entrenamiento de la mente compasiva

Manual de ejercicios para desarrollar la mente compasiva

Lecturas sugeridas

Lecturas recomendadas incluyen textos sobre la empatía y la compasión , artículos científicos, escritos filosóficos , y extractos de libros Todas las lecturas sugeridas serán proporcionados en línea, y ninguno de ellas es esencial para la comprensión de las conferencias pero si recomendable

Formato del Curso

Habrá un audio o video semanal entre 1,5 hr- a 3 hr.

Después de cada módulo semanal habrán varias preguntas ?elegir entre múltiples opciones para la evaluación final , pero sólo con la finalidad, de si es necesario volver a repasar o continuar.

Cada semana lleva lecturas, test, o textos recomendados.

Cada dos semanas habrá una conexión en skype donde se podrán trabajar meditaciones en directos, consultas y trabajos específicos. Las opciones, según vuestro huso horario

a) Domingo a las 21 horas GMT

b) Martes a las 14 horas GMT

c) Si alguien tiene algún problema especial con estos horarios consultar.

Los estudiantes tendrán que presentar dos ensayos cortos , una después de la tercera semana y uno después de la semana final.

También se anima a los estudiantes a participar en el foro en línea - que , además de enriquecer la experiencia de aprendizaje , puede generar mucha reflexión e interdependencia.

Titulación

El alumno recibirá una titulación de Estudios Contemplativos en
? Introducción a la Neurociencia de la Empatía y la Compasión?

Un Vistazo al Curso que se inicia el 30 de Junio

7 Semanas. 2-5 horas de Trabajo / semana

Lengua: castellano

A cargo de Koncha Pinós- Pey Ph.D.



Estudios Contemplativos

Passeig de Gràcia, 78. Barcelona

Plaça de l'Independencia, 14. Girona

Koncha Pinós- Pey Ph.D

University Teacher & Senior Research in Compassion and Altruism, IM

Director of Estudios Contemplativos

Telf. 34. 972.10.30.01 / 608861038

Passeig de Gràcia, 78, Barcelona

Plaça de l'Independencia 14. Girona

www.estudioscontemplativos.com

Member of International Mind, Brain and Education Society ([IMBES](#))

Directora del Area Internacional en las Competencias del Saber Ser y Saber Influir del Instituto Internacional de las Competencias para el Desarrollo Sostenible 2015-2030.

UNESCO

www.iicds-un.org