

NEUROPLASTICIDAD: LA CIENCIA DE DISEÑAR CEREBROS EN PLENITUD

Las últimas investigaciones en neurociencia han permitido descubrir el funcionamiento del cerebro ante el miedo, la preocupación, la alegría, el amor, la ansiedad, la ira y demás emociones. Gracias a ello contamos con un mapa para saber cuál es la configuración ideal para mantener un cerebro feliz.

Así, se pueden analizar los cambios cerebrales producidos al trabajar con técnicas psicológicas concretas para conocer cómo activar las áreas relacionadas con el placer y la calma o cómo desactivar las relacionadas con el sentimiento de amenaza.

Este método da lugar a que se establezca una red de conexión neuronal diferente y a que se consoliden unas estructuras cerebrales que llevan a cambios psicológicos estables en el tiempo.

Dentro de este marco buscaremos aprender un conjunto de técnicas para optimizar nuestras experiencias y transformarlas en recursos que nos permitan alcanzar un estado de plenitud sostenible.

Objetivos:

- Cómo dirigir la mente hacia un enfoque más positivo y gratificante.
- Crear patrones de pensamiento resilientes que nos permitan afrontar las dificultades que plantea la sociedad actual.
- Aprender a recuperar la calma y estabilidad mental en momentos de dificultad.
- Entender los mecanismos cerebrales que nos llevan a cronificar estados de ansiedad, miedo, ira...
- Afianzar el sentimiento de conexión con la vida.
- Dotar la vida de sentido y trascendencia.

Contenidos

1. ¿Qué es la neuroplasticidad?
2. En qué me beneficia contar con un cerebro neuroplástico.
3. Cuál es la estructura que ha de tener mi cerebro si quiero ser feliz.
4. Qué aportan a mi vida los últimos datos en neurociencia.
5. De qué manera desarrollamos los recursos mentales.
6. Ejercicios para motivarme cada mañana
7. Recursos para cultivar el agradecimiento.
8. El arte de transformar experiencias positivas en estructuras mentales.
9. Generar un pensamiento realista con foco en lo positivo
10. Desarrollar el amor hacia uno mismo y los demás

Metodología

El taller favorecerá un aprendizaje experiencial para que resulte significativo y práctico para la persona.

Se dotará de recursos para que la persona pueda continuar practicando en su vida cotidiana una vez finalizada la sesión.

Se realizarán meditaciones guiadas relacionadas con los temas que se hayan trabajado.

Impartido por la Dra. Patricia Díez

Psicóloga sanitaria, con centro propio de psicología sanitaria CS-12843 autorizado por la consejería de sanidad de la Comunidad de Madrid. Doctora en filosofía, por la Universidad Complutense de Madrid, autora de la tesis doctoral calificada de CUM LAUDE:

“Morirse como proceso psicológico adaptativo en el budismo: La actitud resiliente”.

Coordinadora y ponente del simposio invitado presentado en el III Congreso Nacional de Psicología, titulado “Técnicas psicoterapéuticas para el desarrollo de la actitud resiliente durante el proceso de morir desde la perspectiva budista”.

Ponente de la conferencia para el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid titulada: “Morirse como proceso psicológico adaptativo en el budismo: la actitud resiliente”

Psicóloga colegiada desde el 2001, miembro de la sección de psicología clínica y de la salud del Colegio Oficial de psicólogos de Madrid.

Psicóloga y formadora del Centro ITAE, especializado en trastornos de ansiedad.

Patricia Díez ha alternado su experiencia profesional con diversas experiencias personales, viajando por numerosos países asiáticos para investigar y nutrirse de maestros reconocidos como Alan Wallace, Ronald Siegel, Rick Hanson, o el venerable Lama Rinchen Gyaltzen.