



PROGRAMA FORMACIÓN KINDFULNESS 2018

DATOS DEL ALUMNO/A	
NOMBRE	
NIF O NIE	
TELÉFONO 1:	TELÉFONO 2:
E-MAIL:	
PROFESIÓN / TÍTULO:	
DIRECCIÓN COMPLETA:	

Foto alumno/a

MODALIDAD FORMACIÓN DESEADA	
Nivel 1	Presencial <input type="checkbox"/> Distancia <input type="checkbox"/>
Nivel 2	Presencial <input type="checkbox"/>
Precio general: Nivel 1 : \$2500.00 pesos M/N // Nivel 2: \$2500.00 pesos M/N	

INFORMACIÓN REQUERIDA	
¿Tienes conocimientos en neurociencia?	
¿En qué área vas a implementar el programa?	
¿Qué edad tienen los destinatarios?	
¿Te comprometes a reportar los datos necesarios para llevar a cabo el seguimiento del programa durante un año?	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
¿Te comprometes a mantener activo un grupo mínimo de 25 alumnos durante un año?	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
¿Consideras necesaria una entrevista con la directora del Programa o tienes toda la información necesaria tanto en contenidos como en compromisos científicos?	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Todas las inscripciones deben enviarse a info@estudioscontemplativos.com junto con el resguardo del pago del curso/cursos solicitados

Le informamos que en cumplimiento de la normativa de protección de datos de carácter personal, sus datos personales facilitados en este formulario, pasarán a formar parte de un fichero propiedad de ESTUDIOS CONTEMPLATIVOS, S.L.U., y se utilizarán con la finalidad de poder gestionar la inscripción al curso. La negativa a facilitar sus datos personales supondrá la imposibilidad de poderle impartir el curso. Así mismo, utilizaremos sus datos personales para el envío de comunicaciones periódicas de cursos que puedan ser de su interés, en caso que no desee recibir comunicaciones periódicas marque la siguiente casilla . Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación,



cancelación y oposición dirigiéndose a ESTUDIOS CONTEMPLATIVOS, S.L.U. en la Rambla Catalunya, 49 ppal 1 de Barcelona, o por correo electrónico a info@estudioscontemplativos.com

Todas las solicitudes serán atendidas por la dirección de Estudios Contemplativos que se reserva el derecho a declinar aquellas que no se ajusten a los compromisos requeridos por el programa y/o el seguimiento científico que de él se derivan o que no se ajusten a los compromisos éticos de la ciencia.

Programa *Kindfulness* : Neurociencia afectiva, desarrollo y fundamentos del entrenamiento basado en la bondad para bebés, niños y adolescentes

- Este programa se compone de 6 grandes bloques, iniciando con el entrenamiento (*training*) de 4 días
- Consta de 9 seminarios virtuales en campus
- 30 semanas de seguimiento personalizado
- Tiene aplicabilidad para mujeres embarazadas, bebés, niños y adolescentes
- Puede realizarse en castellano,
- Orientado a instituciones educativas, sanitarias, gubernamentales y no gubernamentales, así como a comunidades educativas o científicas interesadas en el elemento de la bondad neurocientífica.

Nivel primero

Bloque Primero: Investigaciones sobre el comportamiento de la bondad en el cerebro

- Egoísmo frente al altruismo. Teoría de Batson
- Empatía. Tania Singer
- Bases neuronales de la bondad a la compasión. Richard. J. Davidson
- En defensa del altruismo. Matthieu Ricard
- Pensamiento crítico y la emergencia de la bondad en las sociedades. Koncha Pinós - Pey

Bloque Segundo: Cerebro, mente y reconocimiento del poder de la bondad

- ¿Existe un cerebro universal?
- La bondad como proceso de integración
- Bondad y sus funciones en la infancia
- Perspectiva de la bondad en el cerebro
- Bondad, reconocimiento, verdad y la fenomenología de la transformación vital
- Interacción entre la mente, el cerebro y el cuerpo de la meditación, basado en la bondad amorosa

Bloque tercero: los perfiles emocionales del cerebro.

- ¿Qué es un perfil emocional?
- ¿Cómo se valoran los perfiles emocionales?
 - Resistencia
 - Actitud
 - Intuición social
 - Autoconciencia
 - Sensibilidad al contexto
 - Atención
- La base del perfil emocional del cerebro
- Neurobiología del perfil emocional
- Plasticidad Cerebral



Bloque cuarto: una visión global

Mujeres embarazadas, bebés, niños y adolescentes

- Aplicaciones para grupos particulares.
- Primera evaluación
- Tema 1: Atención plena en el cuerpo y Cultivando la Bondad
- Tema 2: Sentir las emociones en el interior
- Tema 3: Como me siento en el interior nos muestra el exterior
- **Segunda Evaluación**
- Tema 4: Cuidando emociones fuertes dentro y fuera
- Tema 5: Calmar y resolver problemas
- Tema 6: Gratitud
- **Tercera Evaluación**
- Tema 7: Todas las personas dependen unas de otras en la Tierra
- Tema 8: La Gratitud y el Cuidado de Nuestro Mundo
- **Evaluación final**

Nivel Segundo

Bloque quinto:

- 30 unidades semanales
- Investigando en la bondad
- Seguimiento, ejercicios basados en la comprensión

Bloque sexto

Aplicabilidad y desarrollo del programa en sus contextos particulares