

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

Fundación Filia
de Amparo al Menor
www.fundacionfilia.org

AMAT
ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL,
Y FAMILIAS
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD SOCIAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



TEMA 2

PENSAMIENTOS POSITIVOS DESDE LA NEUROCIENCIA

LA NEUROCIENCIA Y LA CONEXIÓN CON LAS EMOCIONES
EN DOS SESIONES: MIÉRCOLES 4 DE OCTUBRE (ON LINE) Y
VIERNES 13 DE OCTUBRE (PRESENCIAL/ON LINE,
EN DIRECTO O EN DIFERIDO)

JON ANDONI DUÑABEITIA

CRISTINA CAMA



PENSAMIENTOS POSITIVOS DESDE LA NEUROCIENCIA

Objetivos:

- Aprender **cómo** nuestro cerebro **percibe** el mundo.
- Conocer **cómo** nuestra mente **da vida** a los pensamientos.
- Comprender **cuál es la conexión** de los pensamientos con las emociones.
- Acercar la **neurociencia** a nuestra cotidianidad para el autocuidado mental y neuronal.

Si queremos ser mejores personas, si queremos alcanzar el éxito profesional, el bienestar o la felicidad, vamos a tener que hacerlo con la mente que cada uno tenemos, por eso debemos saber cómo funciona.

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



Fundación Filia
de Amparo al Menor
www.fundacionfilia.org



AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y FOMENTOS

SECRETARÍA DE ESTADO
DE POLÍTICA SOCIAL
Y ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PENSAMIENTOS POSITIVOS DESDE LA NEUROCIENCIA

Contenido:

- **Cómo funciona nuestra mente** y nuestro organismo.
- Cómo nuestro cerebro da vida a los **pensamientos** y a nuestras **percepciones**.
- Cómo nos relacionamos con nuestros pensamientos y nuestras emociones. **¿Sentimos lo que pensamos?**
- Cómo nuestros pensamientos y nuestras emociones influyen en **nuestro día a día**.
- **Autocuidado** mental y neuronal.

Aprender a relacionarnos con nuestra mente para tener pensamientos positivos, es mejorar nuestro día a día.

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



Fundación Filia
de Amparo al Menor
www.fundacionfilia.org



AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y FOMENTACIÓN

SECRETARÍA GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PENSAMIENTOS POSITIVOS DESDE LA NEUROCIENCIA

Jon Andoni Duñabeitia es investigador en ciencia cognitiva y actualmente trabaja como catedrático en la Facultad de Lenguas y Educación de la Universidad Nebrija, donde ejerce de Director del Centro de Investigación Nebrija en Cognición (CINC) y de la International Chair in Cognitive Health (ICCH). Desde que inició su carrera investigadora, ha publicado más de 150 artículos en las principales revistas científicas internacionales, y ha sido Investigador Principal en varios proyectos de investigación financiados externamente en convocatorias públicas y privadas. Los principales intereses de investigación de Jon Andoni Duñabeitia se centran en el estudio de los sustratos neurobiológicos y cognitivos del multilingüismo y la lectura a lo largo del ciclo de vida. Ha sido incluido en el ranking de psicólogos experimentales españoles con mayor impacto científico internacional, y figura en el top 5% de científicos españoles de todas las disciplinas.

Cristina Cama es Directora del Máster de Mindfulness en Organizaciones Conscientes UB. Directora en Deyge Consultores. Presidenta de la ONG Malaria 40. Desde 1992 trabaja como consultora, formadora y coach. Acompañando a las personas en los procesos de crecimiento personal para ayudarles a encontrar el equilibrio emocional y el bienestar. Facilitando el desarrollo de las organizaciones a través del desarrollo de las personas para generar entornos de éxito y confianza. Facilitando talleres y retiros de mindfulness, inteligencia emocional, Eneagrama, PNL y felicidad.

MIÉRCOLES 4 DE OCTUBRE, 11:00 A 13:00H (STREAMING Y DIFERIDO).

VIERNES 13 DE OCTUBRE, 12:00 A 14:00H (PRESENCIAL, ESPACIO RONDA, MADRID. RETRASMITIDO EN STREAMING Y DIFERIDO).

Inscripciones: <https://entrenamientosaludpsicoemocional.com/neurociencia>

ENTRENAMIENTO HACIA
EL BIENESTAR PSICOEMOCIONAL
EN EL ÁMBITO LABORAL

SEMINARIO TÉCNICO - PROGRAMA TEÓRICO - PRÁCTICO

IX EDICIÓN - 2023 - ESCUELA FILIA



Fundación Fila
de Amparo al Menor
www.fundacionfila.org



AMAT ASOCIACIÓN DE MUTUAS
DE ACCIDENTES DE TRABAJO



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y PROTECCIÓN

SECRETARÍA GENERAL
DE ORGANIZACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL