



LA VERDAD NOS HARA LIBRES

UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA

CENTRO DE EXTENSIÓN
SALTILLO

Curso

Higiene Mental





Al igual que el cuerpo, la mente necesita una limpieza para conservar su salud y prevenir posibles enfermedades. Gran parte de la fortaleza de nuestro sistema nervioso para enfrentar los desafíos de la vida ordinaria depende de que la mente no se encuentre ocupada en pensamientos, problemas, conflictos y sentimientos inútiles y desgastantes.

Nuestra cultura, sin embargo, promueve y divulga constantemente pensamientos, creencias y apegos innecesarios e inútiles, en el mejor de los casos, y «tóxicos», dañinos y enfermizos, en el peor de ellos.

Es importante desechar ideas, creencias y pensamientos estorbosos, que nos hacen perder energía y nos predisponen negativamente frente a situaciones en las que es necesario tener lucidez y serenidad. Para lograrlo, es necesaria la práctica constante de una sana higiene mental. Cómo lograrlo es el tema de este seminario.

Objetivo:

Brindar a los participantes herramientas teóricas y prácticas para comprender y mejorar los procesos de higiene mental, de manera que cada quien pueda liberarse de estructuras y contenidos mentales estorbosos insanos que obstaculizan su bienestar.

Beneficios:

Al terminar el seminario el participante:

- Identificará varias de las creencias, pensamientos y hábitos mentales que pueden dañarlo a él y a otros.
- Poseerá un conocimiento general del modo en que están articulados los pensamientos, los sentimientos, las emociones y el componente sensorio-motor del ser humano.
- Estará en conocimiento de estrategias para reestructurar y reenfocar la mente de una manera sana y constructiva.
- Identificará las conexiones que favorecen o sabotean la relación armónica entre valores y pensamientos.
- Reconocerá las ventajas de entrenarse en la orquestación del propio pensamiento.



LIBERTAD NOS HARA LIBRES

**UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA**
CENTRO DE EXTENSION
SALTILLO

- Conocerá lineamientos generales para una comunicación más sana y eficiente consigo mismo.

Temario:

- Lo que nos sucede cuando no tenemos higiene mental
- Cultura del aprecio y cultura del desprecio.
- MIC® (Modelo de Integración de la Conciencia)
 - Las jerarquías mentales
 - Alineación de la estructura mental
 - Alineación ascendente
 - Alineación descendente
- Creencias y sabiduría
- Trampas y obstáculos para una higiene mental
 - Los sesgos perceptivos
 - Nuestras programaciones
- Voluntad y pensamiento
- Reglas para una higiene mental

Metodología:

Este seminario se imparte a través de una parte expositiva y otra participativa, con ejercicios y técnicas prácticas.

Facilitador:

Juan Carlos Bedoya

- Máster en Educación para la Paz (Universidad Albert Einstein – México, D. F.)
- Lic. en Comunicación Social (Universidad de La Sabana – Bogotá, Colombia)
- Especialización en Relaciones Diplomáticas (Academia Colombiana de Historia)
- Estudios doctorales en Filosofía (Universidad de Navarra - Pamplona, España).
- Entrenamiento en Spiral Dynamics Integral (Conciencia Integral – Buenos Aires, Argentina, y Center or Human Emergente – Monterrey, México).
- Entrenamiento en Facilitación de Procesos de Desarrollo Humano (Instituto de Desarrollo Humano – Santiago, Chile).
- Coordinador y miembro del cidhPAZ (Centro de Investigaciones para el Desarrollo Humano y la Paz), Universidad Albert Einstein.
- Miembro investigador de la AIE (Asociación Integral Española)



UNIVERSIDAD
IBEROAMERICANA
CENTRO DE EXTENSION
SALTILLO

- Profesor Titular y de Cátedra en varias universidades latinoamericanas.
- Conferencista internacional con más de quince años de experiencia docente en áreas de Desarrollo Humano.
- Investigador y facilitador del Instituto Latinoamericano de Liderazgo.

Inicio: Próxima Apertura

Duración: 12 horas

Diseño de programas a las necesidades de su empresa o institución.



Para mayores informes favor de comunicarse al Departamento de Promoción y Relaciones Públicas con:

Patricia Flores patricia-flores@uiasaltillo.edu.mx Ext. 105
Erika Díaz erika-diaz@uiasaltillo.edu.mx Ext. 114

- Acapulco
- Cd. de México
- Guadalajara
- León
- Oaxaca
- Puebla
- Tijuana
- Torreón
- Centros de Extensión:
- Monterrey
- Saltillo

Eje dos 870 Centro Metropolitano
Saltillo, Coahuila 25095
Teléfono y Fax (844) 430 2222
www.uiasaltillo.edu.mx

Derechos Reservados Universidad Iberoamericana