ESCUELA DE NEGOCIOS | EDUCACIÓN EJECUTIVA

www.utdt.edu/**educacionejecutiva**

MINDFULNESS, CIENCIA Y MEDITACIÓN

PASANDO DE LA ANSIEDAD A LA SERENIDAD

DIRECCIÓN ACADÉMICA: FRANCISCO VANONI

MCM

PROGRAMA ABIERTO

DURACIÓN
3 meses

CURSADA
Lunes de 19 a 22h

La ansiedad, el miedo y el estrés, instalados como una forma de vida, se han propagado como una epidemia que muestra claramente una sintomatología que crea grandes desequilibrios. Desde el abordaje complementario de *mindfulness* (Atención Pura), se ofrece recuperar la capacidad de parar, detenerse y observar neutralmente para elegir y decidir hacer lo mismo de una manera diferente.

Mindfulness es un entrenamiento basado en evidencia científica que crea la capacidad de restaurar la medida interna (homeostasis) y que por su pragmatismo es hoy uno de los programas de entrenamiento más desarrollados en el mundo médico, académico, deportivo y corporativo.

El programa invita a la persona a un rol activo para que pueda ir descubriendo sus recursos internos hacia el desarrollo de estados de equilibrio, paz y felicidad.

UNIVERSIDAD TORCUATO DI TELLA

Plan de Estudios

Módulo 1 I Ciencia y meditación. Hacia un nuevo paradigma en la salud

› La meditación dentro de los grandes centros hospitalarios del mundo.
› *Mindfulness* en Argentina. Pioneros en medicina mente-cuerpo en Latinoamérica.
› Indagando el estilo de vida del siglo XXI. Sintomatología. Causas.

Módulo 2 | El poder de la simplificación mental

› ¿Vida complicada o mente complicada?
› Interrelación mente-cerebro-cuerpo-emociones.
› La relación de la mente con los interrogantes.

Módulo 3 | El cuerpo como un camino hacia una mente simple

› ¿Dónde empieza la mente y termina el cuerpo? Una relación despareja.
› Cómo vivimos nuestro cuerpo.

Módulo 4 | Diferenciando necesidades de deseos

› El origen del miedo. El deseo. Aprender a decir que no.
› Compasión y autocuidado para sanar.

Módulo 5 | Pasando del control al gobierno de las emociones

› La ilusión del control. Condicionamiento primario.
› Diferenciando pasividad de paciencia. El poder de adaptación.

Módulo 6 | Metacognición y observador neutral

› Homenajeando a Einstein.
› El espacio de libertad, el observador. El poder de la neutralidad.

Módulo 7 | El poder de la vulnerabilidad

› Hermes Trismegisto y Buda tenían razón.
› Opuestos complementarios. Integrándonos a las leyes universales.

Módulo 8 I Fundamentos neurocientíficos de *mindfulness*

› Neurociencias y meditación.
› Neurobiología de la práctica de *mindfulness*.

Módulo 9 I Cambio e impermanencia. Sentido de finitud

› El coraje para vivir plenamente.
› ¿Qué legado queremos dejar?

Módulo 10 I *Mindfulness*, ¿contracultura o intercultura?

› Mente de principiante. Hacer de la vida la práctica.
› El desafío de hacer lo mismo de una manera diferente.

La UTDT se reserva el derecho de modificar los módulos, sus contenidos y los profesores, garantizando la calidad de los mismos.

METODOLOGÍA

"La palabra revela, solo la práctica transforma"
›Equilibrio entre un fundamento teórico muy sólido basado en los descubrimientos de las neurociencias y la filosofía de *mindfulness*, el abordaje de prácticas desde el movimiento y la quietud.
›Compromiso de la persona durante la duración de todo el programa para practicar diariamente al servicio de reeducar mente-cerebro-cuerpo-emociones.
›Acceso a más de 20 audios de práctica y material bibliográfico digital.

AUDIENCIA

Público en general. Toda persona que tenga la intención de mejorar su calidad de vida desde un rol activo.

CUERPO DE PROFESORES

Francisco Vanoni. Presidente y vicedirector de Visión Clara, la organización pionera en Latinoamérica en la enseñanza de *mindfulness*. Coordinador del programa Hospitales Integrativos. Dicta programas tanto para atletas de alto rendimiento deportivo y medallistas olímpicos como en el ámbito corporativo (Lan Chile, Dow Argentina, Swiss Medical, Google Argentina, entre otros). I **Estanislao Bachrach.** Ph.D. in Molecular Biology, UBA/Université de Montpellier. MBA, UTDT. Profesor, UTDT. Enseñó e investigó en Harvard University durante 5 años, donde fue nominado al prestigioso Joseph R. Levenson Memorial Teaching Prize. Publicó tres libros: *Ágilmente, EnCambio* y *Random*. *Mental coach* de deportistas de elite. | **Mariela Nieto.** Licenciada en Psicología, UBA. Especializada en Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), EMDR International Association. Forma parte del equipo de Cuidados Paliativos del Hospital Tornú. Docente de Neurofisiología de la UBA y del Posgrado Interdisciplinario de Cuidados Paliativos de FLACSO, entre otros.

INFORMES

(+54 11) **5169 7342/ 7355/7383 | admisiones_negocios@utdt.edu**
Av. Figueroa Alcorta 7350 (C1428BCW), Buenos Aires, Argentina
www.utdt.edu/educacionejecutiva

DCI2018