

# Mindfulness, Ciencia y Meditación

PASANDO DE LA ANSIEDAD A LA SERENIDAD

DIRECCIÓN ACADÉMICA:  
FRANCISCO VANONI

PROGRAMA  
ABIERTO

DURACIÓN  
8 CLASES

CURSADA  
ENCUENTROS DE  
18.00 A 20.30H

MODALIDAD DE  
CURSADA  
ONLINE

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.

## PLAN DE ESTUDIOS

### MÓDULO 1 | 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 | LA FISIOLÓGÍA DE LA ATENCIÓN

- › Qué sucede en nuestro cerebro cuando entrenamos la primera vertiente de la práctica.

### MÓDULO 4 | EL CUERPO COMO UN CAMINO HACIA UNA MENTE SIMPLE

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

### MÓDULO 5 | LA TEORÍA DEL APEGO. LA MATRIZ DE LA FORMA EN QUE NOS VINCULAMOS

- › Hacia una forma de vincularnos más sabia y adaptativa.

### MÓDULO 6 | PASANDO DEL CONTROL AL GOBIERNO DE LAS EMOCIONES

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

### MÓDULO 7 | METACOGNICIÓN Y OBSERVADOR NEUTRAL

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

### MÓDULO 8 | CAMBIO E IMPERMANENCIA. SENTIDO DE FINITUD

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

### MÓDULO 9 | FUNDAMENTOS NEUROCIÉNTÍFICOS DE *MINDFULNESS*

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

## PROGRAMAS FOCALIZADOS

### 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.
- Clases *online* y prácticas simultáneas. Además, 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).

**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

📞 (+54 911) 3919 0747

📞 (+54 11) 5169 7342

✉️ [admisiones\\_negocios@utdt.edu](mailto:admisiones_negocios@utdt.edu)