

DEL PÁNICO A LA SABIDURÍA: ESTRATEGIAS NEUROPLÁSTICAS PARA UNA MENTE TRANQUILA Y ASERTIVA

CURSO PRESENCIAL

Fecha: sábados 06, 13, 20 y 27 de junio del 2026.

Horario: De 10:00 a 11:50 hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Asociación Mexicana de Resiliencia

Institución sin fines de lucro. Responsable y líder iberoamericana en la investigación, promoción, facilitación y creación de programas de desarrollo humano y social, con un enfoque sostenible y resiliente para los sectores y poblaciones social, universitario y académico, de salud, educación, seguridad, gobierno y empresarial.

Objetivos de aprendizaje

Explorar cómo la neuroplasticidad (la capacidad del cerebro de cambiar y adaptarse) puede ser dirigida de forma consciente para mejorar la calidad de nuestras decisiones y para gestionar de manera efectiva los estados de ansiedad. El taller combina fundamentos de neurociencia con estrategias prácticas para transformar hábitos mentales y construir un cerebro más resiliente y lúcido.

Sesiones

Sesión 1. Tu Cerebro Flexible: Fundamentos de la Neuroplasticidad Aplicada.

Introducción a la neuroplasticidad: cómo se forman, fortalecen y debilitan las conexiones neuronales (sinapsis). El papel de la atención, la repetición y la emoción en esculpir el cerebro. Diferenciación entre plasticidad estructural y funcional. Primera aplicación: entender los "surcos" mentales que generan ansiedad o decisiones impulsivas.

Sesión 2. El Circuito de la Ansiedad: Reconfigurar la Amígdala y la Corteza Prefrontal.

Mapeo del cerebro ansioso: la hiperactividad de la amígdala (alarma) y la desconexión de la corteza prefrontal (centro ejecutivo). Estrategias neuroplásticas para calmar la amígdala (respiración, *grounding*) y fortalecer la corteza prefrontal (*mindfulness*, demora de la reacción). El concepto de "aprendizaje de seguridad".

Sesión 3. Decisiones con Claridad: Fortaleciendo los Circuitos de la Elección Consciente.

Cómo la ansiedad secuestra la toma de decisiones, llevándonos a la parálisis o a la elección impulsiva. Técnicas para crear nuevos circuitos que favorezcan la evaluación ponderada, la tolerancia a la incertidumbre y la intuición informada. Uso de la visualización y la *mental rehearsal* para "preparar" al cerebro para decidir bajo presión.

La participación en los cursos continúa siendo gratuita.

A partir de junio, la emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia.

La constancia se otorgará únicamente a quienes cumplan con el 80% de asistencia

IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes políticas de funcionamiento, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas. No es necesario realizar ningún pago por acceso o boleto en taquilla.
2. Tu inscripción tiene fines informativos; con ella podrás recibir nuestro boletín mensual, avisos de actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO asegura tu lugar. Te recomendamos llegar con anticipación, ya que todos nuestros espacios tienen cupo limitado.
4. El Centro Educativo está sujeto a la disponibilidad de espacios conforme a la operación del museo, por lo que las sedes pueden cambiar sin previo aviso.
5. Las inscripciones únicamente se realizarán a través de nuestra página web. No se tramitarán por otros medios (correo electrónico, teléfono, redes sociales o de manera presencial en el Centro).
6. La emisión de constancias de participación tendrá un costo de recuperación de \$50.00 MXN por constancia. Para obtenerla, es obligatorio cubrir la cuota de recuperación. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir las actividades del mes.
7. La única forma de comprobar asistencia es mediante la firma en las listas correspondientes. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
8. El acceso a las aulas será conforme al orden de llegada y estará sujeto a la operación del museo.
9. No se permite apartar ni reservar lugares en las filas o aulas. Te invitamos a no colocar mochilas u objetos en espacios desocupados.
10. Está prohibido ingresar con alimentos o bebidas que puedan derramarse fácilmente. Te recomendamos traer tus bebidas en un termo.
11. Una vez alcanzado el aforo máximo del aula, por motivos de seguridad no se permitirá el acceso. No está permitido permanecer de pie ni sentado en el piso.
12. Se permite ingresar al aula una vez iniciada la sesión únicamente si existen lugares disponibles.