

# Programa de Mindfulness + Neurociencia Aplicada



Mindful  
Global

[www.mindfulglobal.com](http://www.mindfulglobal.com)

# ¿Qué nos inspira?



No es ningún secreto.  
Hoy en día todos sufrimos de estrés;  
o de ansiedad;  
o de insomnio.  
Aproximadamente el 90% de visitas al  
doctor están relacionadas a un mal  
manejo de estrés.

Sin embargo, en **Mindful Global** no  
deseamos que te acostumbres a vivir  
una vida de estrés.

¡Queremos verte brillar!  
¡Queremos verte vivir una vida inspirada!  
Una vida plena.  
Una vida de bienestar.



En **Mindful Global** te ayudamos a  
recuperar tu salud y bienestar a través  
de la Neurociencia y la tecnología del  
Mindfulness.

Somos un grupo de neurocientíficos y  
psicólogos calificados que brindan  
atención de salud mental de calidad.

Como empresa de salud mental y  
bienestar, brindamos a nuestros clientes  
entrenamientos y estrategias con base  
científica, terapia, coaching y más.

¡Permítenos ayudarte a elevar y  
potenciar tu salud mental y emocional y  
así, alcanzar tu más alto potencial.

# Misión

Fortalecemos la salud mental y emocional de la población latinoamericana a través de entrenamientos mentales y afectivos de la más alta calidad.

Nuestros programas están fundamentados en las últimas investigaciones en neurociencia y utilizamos metodologías científicamente validadas que nos permiten entregar resultados garantizados.

# Visión

Ser el proveedor #1 de salud mental y bienestar organizacional de América Latina, con el objetivo de empoderar a nuestra audiencia a fortalecer su salud mental y gozar de una vida de bienestar y felicidad.

# Valores

Al ofrecer los servicios de salud mental de la más alta calidad, continuamos renovando nuestro compromiso hacia una salud sostenible, integral y accesible para todos. Creemos firmemente en una vida de bienestar y armonía, innovación y excelencia.



Mindful  
Global



# El Programa de Mindfulness y Neurociencia Aplicada

El **Programa de Mindfulness y Neurociencia Aplicada de 8 semanas** es la solución perfecta para aprender a manejar el estrés y la ansiedad a largo plazo. El programa nos brinda 25 herramientas y estrategias de control mental y emocional a lo largo de las 8 semanas de entrenamiento y más de 50 horas de práctica.

El Programa de Mindfulness MBSR que utilizamos es un currículum altamente validado, con resultados garantizados, como lo demuestran las más de 20,000 publicaciones científicas hasta la fecha.

**El Programa de Mindfulness MBSR en 5 cifras:**

8

semanas de entrenamiento

25

herramientas para el manejo del estrés y ansiedad

50

horas de entrenamiento mental y emocional

20,666

Artículos científicos publicados sobre Mindfulness



## ¿Qué es Mindfulness o Atención Plena?

El Mindfulness o Atención Plena es una disciplina que entrena la mente a permanecer en el momento presente, a propósito, cultivando las cualidades de no juzgar, la curiosidad y amabilidad hacia lo que se está viviendo.

Se trata de una práctica que busca cultivar una nueva manera de relacionarnos con el momento presente, con el dolor o sufrimiento que podamos estar sintiendo, de una manera amorosa y amable.

Al entrenar estas valiosas habilidades, nuestra manera de relacionarnos con la vida se transforma, encontrando nuevos niveles de paz y armonía, contruyendo una vida de bienestar.



## ¿Qué es MBSR?

El Programa MBSR que utilizamos es el programa más reconocido y con resultados garantizados de Mindfulness. El MBSR o Mindfulness-Based Stress Reduction Program es un programa de 8 semanas de entrenamiento mental a través de prácticas contemplativas como la meditación, ejercicios de atención, ejercicios de Inteligencia Emocional, estrategias para el manejo de estrés, entre otras.

## ¿Qué es la Neurociencia Aplicada?

La neurociencia aplicada es una disciplina que utiliza el conocimiento científico sobre el cerebro y sistema nervioso para potenciar la salud y el bienestar de las personas.

Utilizamos las últimas investigaciones en neurociencia para fundamentar y fortalecer el entendimiento de cada una de las prácticas del Programa MBSR.

# El Programa MBSR

# Temario del programa

## Semana 1

Introducción al Mindfulness  
y la Neurociencia de la Mente Reactiva

## Semana 2

Nuestra Percepción y  
Respuesta al Estrés

## Semana 3

La conexión Mente-Cuerpo  
y la Neurociencia  
de la Zona de Confort

## Semana 4

La Neurociencia del Estrés  
y el Mindfulness

## Semana 5

La Neurociencia afectiva e Inteligencia Emocional

## Semana 6

La Neurociencia del Dolor  
y Entrenamiento de la Atención

## Semana 7

El Auto-cuidado a través del  
Mindfulness y la Neurociencia de  
la Gratiud y Auto-compasión

## Semana 8

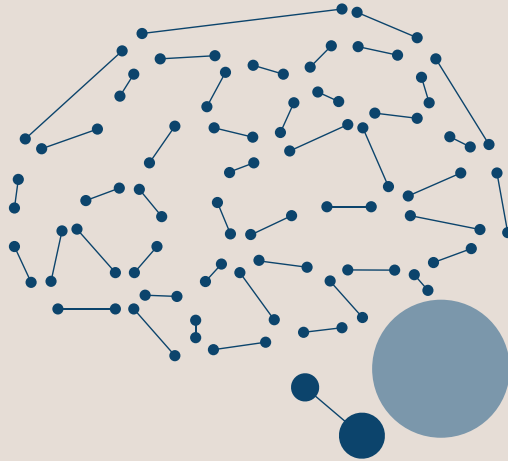
La Neurociencia de los Hábitos y  
Estrategias para crear Hábitos  
Sostenibles

8 semanas  
1.5h por semana



Mindful  
Global

# Beneficios del Mindfulness



## Cognitivos

- Aumenta la productividad
- Aumenta la concentración
- Mejora la memoria y la atención
- Aumenta la flexibilidad cognitiva

## Físicos

- Disminuye el dolor crónico
- Reduce el estrés y ansiedad
- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón
- Estimula el sistema inmune

## Conductuales

- Mejora el sueño y reduce el insomnio
- Apoya con el cambio de hábitos
- Mejor toma de decisión
- Reduce la incidencia de adicciones

## Emocionales

- Reduce la reactividad emocional
- incrementa la inteligencia emocional
- Mayor resiliencia emocional
- Incrementa la empatía y compasión

## Interpersonales

- Mejora nuestras relaciones interpersonales
- Comunicación asertiva
- Mejora el auto-conocimiento



Mindful  
Global



# Inversión e Inscripción

**Inversión económica:** \$130 o 2 pagos de \$75

**Inversión de tiempo:**

- 1.5h semanales para la sesión semanal a través de Zoom
- 20-25 min diarios para realizar las prácticas diarias
- Un sábado de 8am-12pm para el Día de Mindfulness

**El Programa incluye:**

- 16h de instrucción profesional
- Manual de práctica digital
- Workbook digital
- Meditaciones y ejercicios guiados en audio
- 2 pruebas psicométricas antes y después para medir el impacto en tu salud y bienestar mental
- Más de 50 horas de entrenamiento mental y emocional
- Un Día de Mindfulness con un invitado internacional

Deposita a la siguiente cuenta o solicita el enlace para pagar en línea:

**Mindful Global**  
**Banco Industrial - Monetaria**  
**#4530146044**

Al depositar, envíanos tu boleta de depósito al (+502) 3039-5697 y te enviaremos un link para completar tu formulario de inscripción.

¡Gracias, gracias, gracias!





# Conoce al equipo

## Stephanie Bianchi

- Licenciatura en Biología Molecular (Austria) con especialización en Genética (España)
- Maestría en Neurociencia (Francia)
- Instructora certificada y acreditada de Mindfulness y Meditación por World Peace Initiative (Tailandia/UK)
- Co-fundadora de Mindful Guatemala y Mindful Gratitude
- + 10 años de trabajo e investigación en el campo de la salud mental
- Coordinadora de Guatemala para World Peace Initiative
- Arquitecta de Paz para World Peace Initiative



# Testimonios



*"Para mí ha sido revelador encontrar el mindfulness y en general las prácticas contemplativas. Comprender como nuestra mente funciona y la influencia que tiene en nuestro cuerpo y emociones y viceversa. La práctica del mindfulness es una herramienta que todos deberíamos de tener para mejorar nuestra calidad de vida. Vivir una vida más consciente y plena, incluyendo cómo nos relacionamos con los demás."*

*"Para mí, el practicar la gratitud y el mindfulness han sido clave. Me han ayudado a cambiar la perspectiva de muchas cosas mientras aprendo a vivir en el presente. Es algo que definitivamente transformo mi vida para bien y se lo recomiendo a todos! El aprender desde la Neurociencia cómo funciona nuestra mente y cuerpo ha sido revelador."*



## Contáctanos



info@mindfulglobal.com



(+502) 3039-5697



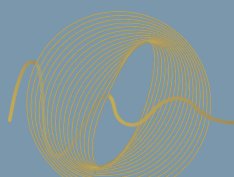
@mindfulglobal



Mindful Global



Mindful Global



Mindful  
Global