



UNIVERSIDAD JESUITA
EN EL NORTE

Curso
HIGIENE MENTAL

Facilitador:

Mtro. Juan Carlos Bedoya

Duración del curso:

15 sesiones, una vez por semana (Un total de 45 horas)

Horario en modalidad **Presencial:**

10:00 am a 1:00 pm

I. Objetivo:

Brindar a los participantes herramientas teóricas y prácticas para comprender y mejorar los procesos de higiene mental, de manera que cada uno pueda liberarse de estructuras y contenidos mentales estorbosos e insanos, que obstaculizan la claridad de su pensamiento y su bienestar en general.

II. Dirigido a:

Público en general

III. Metodología:

El curso se desarrolla con base en la **metodología de Exposición de temas** con los objetivos de: *transmitir información* para facilitar la comprensión de conceptos y contenidos específicos a un grupo. **Diálogo grupal y realización de lectura** con el propósito de fomentar la participación y promover un ambiente donde todos los miembros se sientan cómodos compartiendo ideas y opiniones, además de generar un mayor conocimiento colectivo en base al estímulo de reflexión y al desarrollo de habilidad para analizar.

IV. Evaluación:

La evaluación en este contexto se fundamenta en los criterios claves:

- Participación colectiva e individual.
- Tener un 80% o más de asistencia.

V. Temario:

Tema o unidades
-Concepto de Higiene Mental y generalidades - Bases de la Higiene Mental • Eligiendo mis interpretaciones • Construyendo una cultura del aprecio • El empoderamiento de los estoicos - Niveles de intencionalidad - ¿De qué alimentamos nuestra mente? - ¿Cómo digerimos lo que llega a la mente? • Modelos de pensamiento tóxicos • Mecanismos de la mente para conservar su toxicidad • La percepción correcta • El cerebro y el cambio • Conocimiento, experiencia y sabiduría • Modelo de Integración de la conciencia (MIC) • El lenguaje y la comunicación • Responsabilidad incondicional • Detecto mis necesidades en vez de criticar a los demás • Dos actitudes: resistencia y aceptación -¿Cómo desechar lo que no puede procesarse? • Pensamientos y creencias • Tres maneras de desechar toxinas mentales

VI. Procedimiento de inscripción:

a. Llenar el formulario de inscripción.

<https://link.superleads.mx/widget/quiz/Quv4WHZH22zEUjmJRAKZ>

b. Realizar el pago en cualquiera de sus distintas modalidades.

- En efectivo, tarjeta de débito o tarjeta de crédito en nuestras instalaciones.
- Por transferencia o depósito bancario (recuerda solicitar y confirmar nuestros datos en el Departamento de Educación Continua).
- Con tarjeta de crédito o débito en línea. Realiza el proceso de solicitud que te especificará el Departamento de Educación Continua.

Nota. Recuerda que nuestros datos siempre estarán a nombre de la universidad, nunca solicitaremos realizar depósitos y/o transferencias a cuentas personales.

Realizando pago en una sola exhibición, se aplica un 10% u 8% de descuento, según la forma de pago (véase la siguiente tabla).

Recuerda enviar tu comprobante de pago, por correo electrónico o mensaje de WhatsApp a nuestro número oficial, con tu nombre completo, programa a cursar como referencia bancaria o con tu número de control (puedes solicitarlo en el Departamento de Educación Continua).

VI. Consideraciones importantes.

1. Es necesario cumplir y confirmar los requisitos mencionados anteriormente para completar tu inscripción al programa.
2. Para garantizar la entrega de tu constancia, se requiere cumplir con al menos el 80% de asistencia (máximo 4 faltas). Asimismo, estar al día con el pago del curso.
3. No presentar ningún adeudo.
4. En caso de cuestiones de fuerza mayor que eviten la continuidad del programa, asegúrate de solicitar tu baja en el Departamento de Educación Continua para evitar la acumulación de adeudos.
5. Posterior al inicio del programa:
 - a. No se realizarán reembolsos una vez comenzado el taller, curso o diplomado, salvo en situaciones excepcionales como

emergencias médicas o imprevistos de fuerza mayor, es indispensable presentar la documentación correspondiente.

- b. En circunstancias excepcionales (por ejemplo, emergencias médicas, eventos de fuerza mayor o situaciones familiares críticas), la institución evaluará la posibilidad de otorgar un reembolso parcial, a su criterio, con base en los documentos probatorios presentados.
 - c. En estos casos, el reembolso se ajustará descontando el costo de materiales, recursos digitales y la parte proporcional de las clases impartidas.
6. Programas cancelados por la institución:
- a. Si la institución cancela el programa, cada estudiante tiene derecho a recibir un reembolso completo o, si lo prefiere, a transferir su pago a otro programa de Educación Continua con características similares, sin costo adicional.
 - b. Con relación a la devolución del reembolso, se realizarán a través del mismo método de pago que se utilizó para la inscripción y se procesarán en un plazo de 15 a 30 días hábiles desde la aprobación de la solicitud. La institución no se responsabiliza por demoras en los reembolsos atribuibles a terceros, como instituciones bancarias o plataformas de pago.

Nota. La Universidad IBERO Monterrey se reserva el derecho de cancelar o posponer los programas que no cumplan con el mínimo de participantes inscritos, con previo aviso al público interesado.