

# Programa de desarrollo de habilidades mentales

El Programa para cuidar la salud y detonar la agilidad  
y flexibilidad del cerebro



# Los retos actuales a nuestro pensamiento productivo

## **La Estandarización del pensamiento**

Durante más de 20 años nos han acostumbrado a pensar estandarizadamente, a bajar la variabilidad, de hecho estamos bloqueados por ese pensamiento.

## **La Operatividad**

Todo el día estamos ocupados, ejerciendo rutinas de trabajo operativas que solo retan nuestro pensamiento parcialmente. hacemos lo que tenemos que hacer, pero nuestro pensamiento “no está ahí”.

## **La necesidad actual de pensar mejor**

Sin embargo, nuestro mundo es cada vez más demandante de todo lo que nuestra mente sea capaz. Simplemente debemos poder hacer más con lo que tenemos.



## PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES MENTALES

Este programa está diseñado para detonar la flexibilidad y agilidad del cerebro. Es un programa integral, ya que lo mismo busca desarrollar habilidades como la memorización y creatividad y también busca proveer un esquema integral saludable, anti-estrés y con claridad de enfoque.

Este programa esta compuesto por 7 módulos.

- 1) Desarrollo de Enfoque y Concentración
- 2) Desarrollo de Memoria
- 3) Desarrollo de Creatividad
  
- 4) Desarrollo de Habilidades para incrementar el conocimiento
- 5) Régimen de Alimentación para el cerebro
- 6) Desarrollo físico para activación mental
- 7) Relajación y Meditación anti estrés



## PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES MENTALES

### Primera Fase

Desarrollo de Enfoque  
y Concentración

Desarrollo de  
Memoria

Una sesión por mes, 4 horas.  
Trabajo individualizado  
Lecturas y evaluaciones

Total estimado : 16 horas por mes

### Segunda Fase

Habilidades para  
incrementar el  
conocimiento

Desarrollo de  
Creatividad

Una sesión por mes, 4 horas.  
Trabajo individualizado  
Lecturas y evaluaciones

Total estimado : 16 horas por mes

### Tercera Fase

Relajación y  
Meditación  
anti estrés

Desarrollo Físico para  
activación mental

Régimen de  
Alimentación para  
el cerebro

Una sesión por mes, 4 horas.  
Trabajo individualizado  
Lecturas y evaluaciones

Total estimado : 16 horas por mes

Contenido del Programa :



## Habilidades de Enfoque y Concentración

La definición clara de lo que queremos nos evita perder tiempo, recursos, y objetivos. El saber determinar exactamente lo que se quiere y lo que no y reforzar los hábitos que te llevan a obtenerlo.

### Contenido

- ◆ ¿Cómo trabajan los hábitos? : Identificando malos hábitos
- ◆ La fórmula de hábitos exitosos
- ◆ Los talentos naturales y su límite. El poder de decir que no
- ◆ Claridad en los objetivos
- ◆ Construyendo relaciones excelentes, decir no a personas tóxicas
- ◆ El factor de la auto confianza

## Desarrollo de Creatividad

La creatividad como base de la innovación es la herramienta personal que permite generar opciones diferentes, des alineadas y dispersas pero efectivas como caminos de solución a retos nuevos o comunes.

### Contenido

- ◆ El cambio de enfoques
- ◆ Las técnicas para comenzar el análisis
- ◆ Las técnicas para producir variedad
- ◆ Las técnicas para afinar propuestas
- ◆ El valor agregado de la creatividad
- ◆ Ejercicios para mantener nuestra habilidad creativa

## Desarrollo de Memoria

La tecnología avanza y nuestra capacidad de retención de información importante se va reduciendo, limitando peligrosamente nuestro potencial mental, el conocimiento y la habilidad de asociación de conceptos para la innovación.

### Contenido

- ◆ ¿Qué es la memoria?
- ◆ ¿Como almacena recuerdos nuestro cerebro?
- ◆ Los tipos de memoria: sensorial, corto y largo plazo, explícita e implícita, episódica, flash, semántica.
- ◆ Las técnicas de asociación para recordar
- ◆ El autodesarrollo de la memoria

## Desarrollo de habilidades para incrementar el conocimiento

Saber mas y mejores cosas útiles no es solo cuestión de guardar todo en nuestro cerebro, sino ir mas allá en saber como obtener aprendizajes valiosos al observar y aplicar en nuestros retos

### Contenido

- ◆ ¿Qué es la memoria?
- ◆ ¿Como almacena recuerdos nuestro cerebro?
- ◆ Los tipos de memoria: sensorial, corto y largo plazo, explícita e implícita, episódica, flash, semántica.
- ◆ Las técnicas de asociación para recordar
- ◆ El autodesarrollo de la memoria

## Régimen de Alimentación para el cerebro

La alimentación adecuada facilita las conexiones neuronales a tal grado que nos mantiene ágiles y flexibles. Contrario a eso, otros alimentos endurecen las conexiones provocando lentitud y envejecimiento cerebral.

### Contenido

- ◆ Comida que energiza el cerebro
- ◆ Comida que suaviza el estrés y la ansiedad
- ◆ Comida que apoya la concentración
- ◆ Alimentos que ayudan a maximizar el potencial de la memoria
- ◆ Comidas para estar de buen humor
- ◆ Como ser un consumidor inteligente y creativo
- ◆ Comidas afrodisíacas

## Desarrollo Físico para Activación mental

Un programa de ejercicios no solo fortalece el cuerpo sino provee la oxigenación adecuada de las células del cerebro para mantener sus funciones vitales.

### Contenido

- ◆ ¿Qué es la memoria?
- ◆ ¿Como almacena recuerdos nuestro cerebro?
- ◆ Los tipos de memoria: sensorial, corto y largo plazo, explícita e implícita, episódica, flash, semántica.
- ◆ Las técnicas de asociación para recordar
- ◆ El autodesarrollo de la memoria

## Relajación y Meditación anti estrés

El estrés es considerado un enemigo letal para la capacidad del cerebro así como para la vida de sus células y las conexiones de neuronas. Precisamos saber “limpiar” el enfoque y la carga emocional de nuestro cerebro.

### Contenido

- ◆ Las bases de la meditación : ¿que es la meditación? ¿porqué meditar?
- ◆ Las técnicas de meditación anti estrés
- ◆ ¿Que sucede cuando se medita ?
- ◆ Los efectos de la meditación
- ◆ Los fines de la meditación
- ◆ La práctica de la meditación : el entorno, la postura, la respiración, la actitud interna, la preparación, la interiorización.
- ◆ Los resultados palpables de la meditación contra el estrés.

## Modo Presencial



3 sesiones de Teoría práctica con duración de 4 horas.

Manual del Programa  
Ejercicios de aprendizaje sencillos

Primer Mes

Primera Fase

Desarrollo de Enfoque y Concentración

Desarrollo de Memoria

Segundo Mes

Segunda Fase

Habilidades para incrementar el conocimiento

Desarrollo de Creatividad

Tercer Mes

Tercera Fase

Relajación y Meditación anti estrés

Desarrollo Físico para activación mental

Régimen de Alimentación para el cerebro

Se mantiene una línea de asesoría entre módulos a través de correo electrónico o contacto telefónico.

Programa de autodesarrollo

## Modo Virtual



3 sesiones de Teoría práctica con duración de 4 horas.

Manual del Programa  
Ejercicios de aprendizaje sencillos

Primer Mes

Primera Fase

Desarrollo de Enfoque y Concentración

Desarrollo de Memoria

Segundo Mes

Segunda Fase

Habilidades para incrementar el conocimiento

Desarrollo de Creatividad

Tercer Mes

Tercera Fase

Relajación y Meditación anti estrés

Desarrollo Físico para activación mental

Régimen de Alimentación para el cerebro

Se mantiene una línea de asesoría entre módulos a través de correo electrónico o contacto telefónico.

Programa de autodesarrollo



## PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES MENTALES

### Instituto de Innovación Administrada

Contacto : Raúl Eduardo Maciel  
Primera Avenida 1105, Colonia Cumbres  
Monterrey, N.L.  
Tels : 52 (81) 8675 8205, -06, -07

### marco ético de la presentación

La presente propuesta está sujeta desde este momento a acuerdos de ética profesional que protege la Propiedad Intelectual de la misma, en caso de aceptarse, pueden firmarse acuerdos adicionales de Confidencialidad y protección de información sensible.