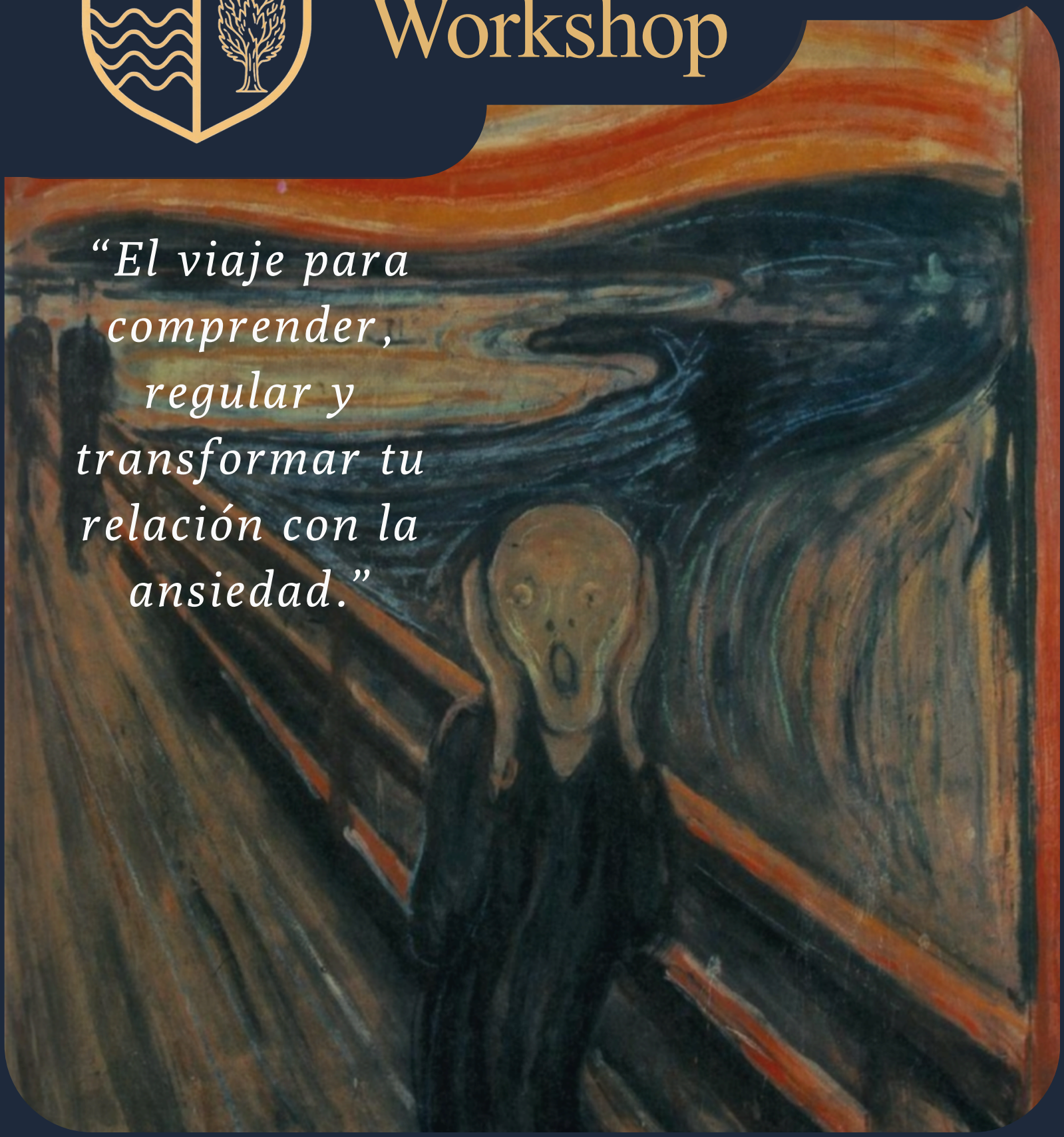
Anxiety Workshop



“El viaje para comprender, regular y transformar tu relación con la ansiedad.”

www.iterca.com

IterOperaciones@iterca.com

Mensaje de los creador del programa:



— Daniel Contreras —

El Anxiety Workshop es una invitación a hacer una pausa en el ruido y reconquistar la calma. A detenerte, escuchar tus señales internos, desarmar los miedos que te paralizan y mirar con nuevos ojos el espacio que habitas y el futuro que proyectas. Durante ocho semanas, recorrerás un camino que integra lo mejor de la neurociencia moderna, la terapia cognitivo-conductual, el mindfulness y la sabiduría somática, para ayudarte a reconectar con lo esencial: la autorregulación de tu sistema nervioso, la compasión hacia tus pensamientos y el abrazo consciente a la incertidumbre.

Este taller no busca prometerte una vida libre de tormentas ni recetas mágicas, sino entregarte herramientas profundas para navegar el caos y transformarlo en tu mayor refugio de claridad. Porque creemos firmemente que la paz no es la ausencia de ansiedad, sino la certeza absoluta de que puedes sostenerte con firmeza y ternura en medio de ella. Bienvenido: el espacio de serenidad que buscas construir, solo puede nacer de tu propia valentía.



— Santiago Viveros —

La ansiedad, es una emoción de la que se habla mucho hoy en día, y que las personas notan cada vez más cómo interfiere en su vida. Como especie, estamos diseñados para buscar el placer y evitar el dolor, y pareciera que con la ansiedad ese es nuestro primer instinto: hacer que desaparezca. Sin embargo, el evitar lo displacentero en la ansiedad es muchas veces lo que hace que se intensifique, o al menos, que se perpetúe.

Por lo anterior, este taller tiene un enfoque completamente distinto, que se aborda desde varias disciplinas como filosofía, literatura, psicología y neurociencias Tenemos la misión de psicoeducar en ansiedad integrando varios enfoques en un sólo modelo, con el fin de enseñar estrategias basadas en evidencia que nos permitan regular la ansiedad sin tener que pelearnos con ella. Y que con esta regulación, apuntemos a una vida que vale la pena ser vivida.

ITER

Autoconocimiento y Cambio

¿Qué es?

Un workshop de 8 sesiones diseñado para entender tu ansiedad desde la raíz —no solo calmarla momentáneamente— y darte herramientas reales para regularla en el día a día.
No es meditación genérica ni frases motivacionales. Es un programa que combina neurociencia, terapia conductual (DBT y TCC), psicología existencial y la filosofía en un método progresivo: primero entiendes qué te pasa y por qué, después aprendes a regular tu cuerpo, y finalmente construyes una vida con sentido que sostenga todo lo aprendido.



¿Para quién es?

Este taller está diseñado específicamente para ti, si tú o alguien que conoces cumple alguna de estas características:

- Sientes que vives en modo supervivencia: siempre alerta, nunca "suficiente"
- Cargas con la presión de un mundo que se siente cada vez más incierto y exigente
- Te identificas con la sensación de estar dando más de lo que recibes, sin ver resultados
- Te paraliza el miedo a equivocarte, a no ser competente, o a que los demás se decepcionen de ti
- Te cuesta poner límites, pedir ayuda, o confiar en tu red de apoyo
- Estás cansado de "controlar" la ansiedad y quieres aprender a transitarla



Nuestra Metodología



En el Anxiety Workshop no buscamos únicamente transmitir conceptos, sino convertir cada aprendizaje en una experiencia práctica que transforme la manera en que comprendes, regulas y respondes a la ansiedad.

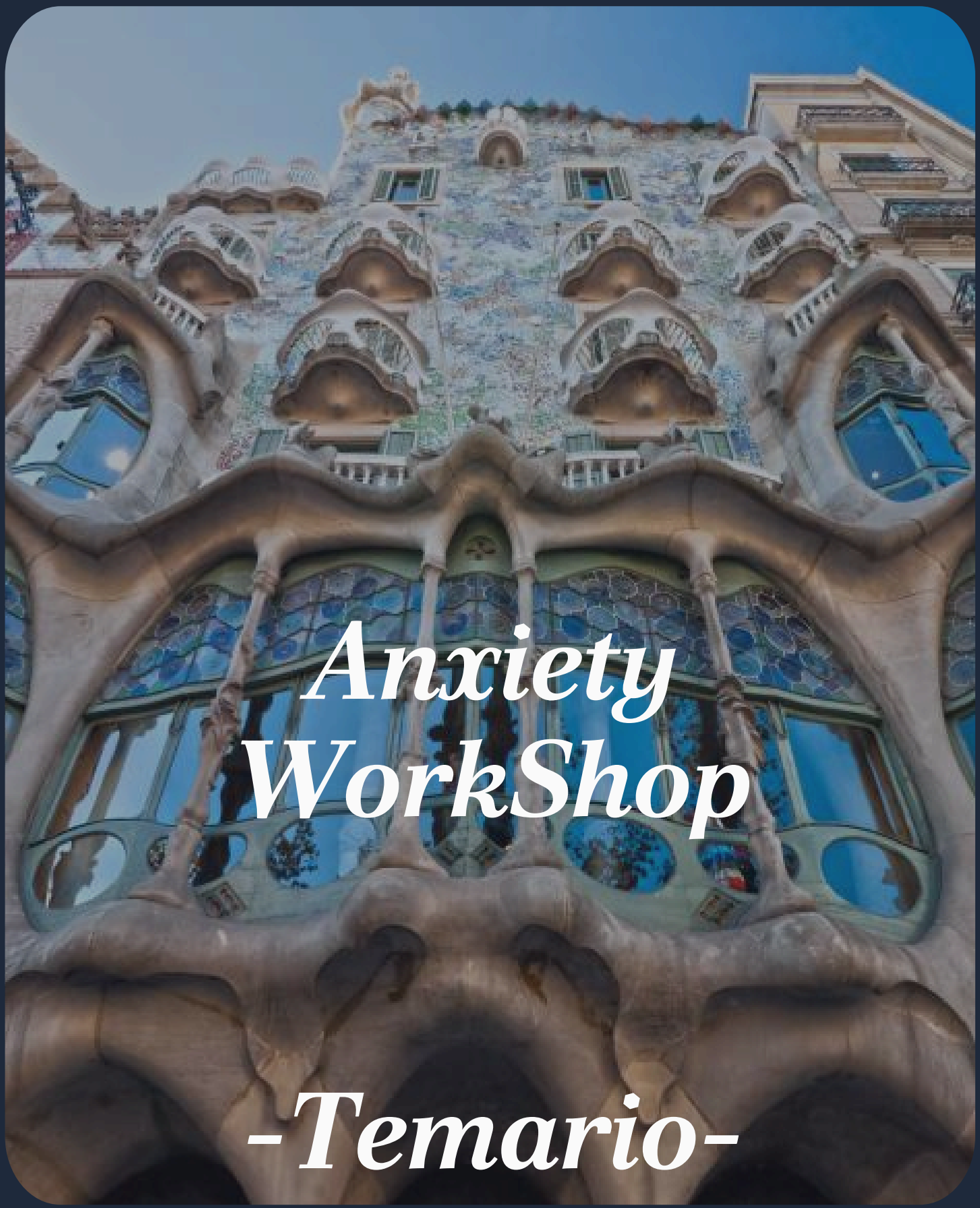
Preparación Individual

- Antes de cada sesión, revisa los videos indicados o lee la bibliografía asignada. Estos materiales te permitirán familiarizarte con los conceptos que profundizaremos y llevaremos a la práctica durante la sesión.
- Lectura de la Nota Técnica (opcional): Revisa el marco teórico y bibliográfico que profundiza en el concepto clave de la sesión.
- Actividades de Autoevaluación: Realiza los tests de diagnóstico, tu nivel del challenge y las dinámicas de journaling indicadas.

La sesión presencial

- Mindfulness: Iniciaremos con una práctica para entrenar la atención, observar la experiencia interna y conectar con el presente.
- Integración Teórica: Retomaremos los materiales previos para comprender los mecanismos que explican y mantienen la ansiedad.
- Herramientas Prácticas: Entrenaremos estrategias de regulación emocional, tolerancia al malestar y afrontamiento de la incertidumbre.
- Aplicación Experiencial: Llevaremos las herramientas a ejercicios y situaciones cotidianas para aprender a responder distinto ante la ansiedad.
- Cierre y Práctica: Integraremos los aprendizajes y estableceremos una práctica semanal para trasladarlos a la vida diaria.

ITER



Anxiety WorkShop

-Temario-

www.iterca.com

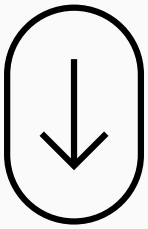
+52 5523017769

IterOperaciones@iterca.com

ITER

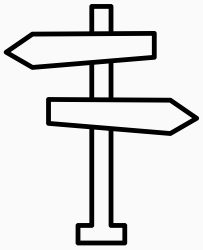
Autoconocimiento y Cambio

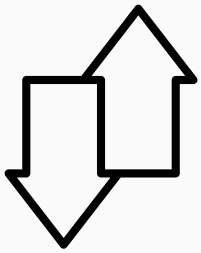
Anxiety Workshop



Sesión 1: Introducción: Epidemiología, Tendencias Macroeconómicas y la Psicología del 'Downgrading”

Sesión 2: El Entorno VUCA y el Desarrollo de Virtudes a lo Largo de la Vida



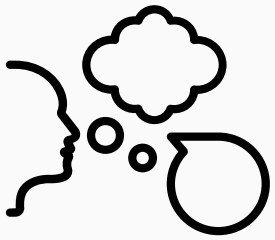


Sesión 3: Neurobiología de la Regulación: Decisiones Top-Down (Aterrizaje) y
Bottom-Up (Despegue)

Sesión 4: El MAPA para Ser Feliz Cuando la Vida Aprieta



Sesión 5: La Dialéctica Existencial: Vita Activa vs. Vita Contemplativa

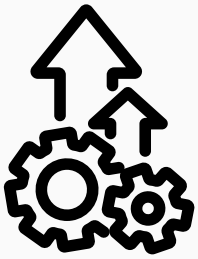




Sesión 6: Teoría Biopsicosocial de la DBT y la Regulación de la Ansiedad Interpersonal

Sesión 7: El Rol Central de la Red de Apoyo: De la Alienación a la Comunión





Sesión 8: Modelos de Acción y Productividad: Mitigando la Parálisis

ITER

Autoconocimiento y Cambio

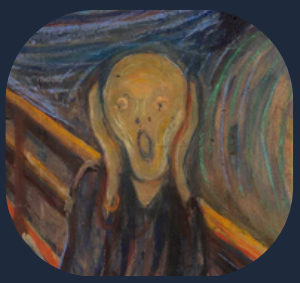
Inversión ITER

Anxiety Workshop

¿Qué es? Este programa no busca eliminar la ansiedad, sino ayudarte a comprenderla, regularla y relacionarte con ella de una manera más flexible, reconociendo su función y aprendiendo a actuar incluso cuando está presente.

Inversión:
Presencial: 9500 MXN
Online; 5500 MXN
Incluye:

- Sesión de coaching gratis
- Diploma e insignia digital



Happiness Workshop

‘**¿Qué es?** Un taller diseñado para estudiar y reflexionar en torno a la idea de felicidad y, en concreto, la vida feliz.

Inversión:
Presencial: 9000 MXN
Online; 5000 MXN
Incluye:

- Sesión de coaching gratis
- Diploma e insignia digital



Coaching ITER

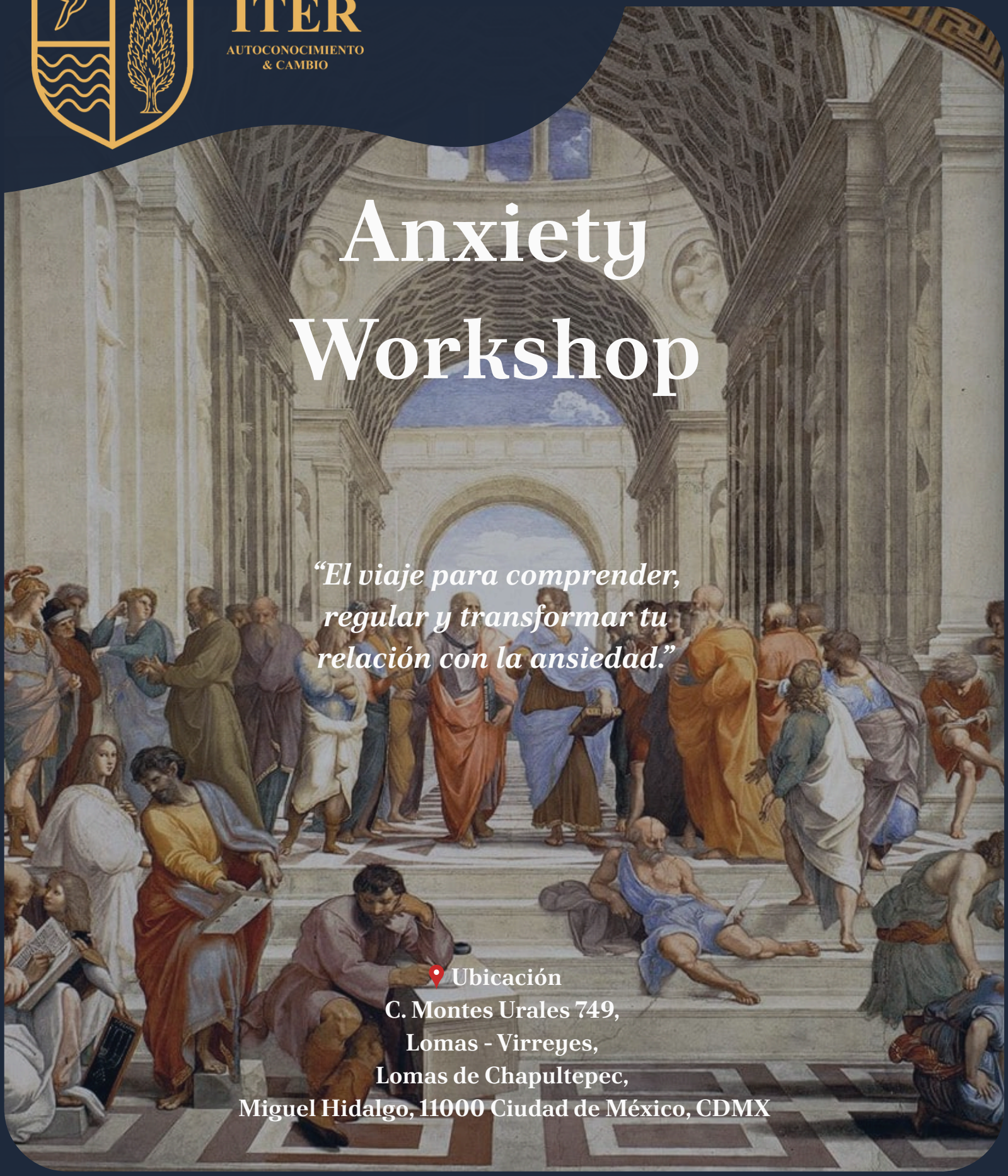
¿Qué es? Un encuentro personal, uno a uno, donde se favorece el autoconocimiento para llegar a ser quien quieres ser, guiándote en el proceso de crear una vida que valga la pena ser vivida

Inversión:
Coaching de vida
Coaching ejecutivo
Coaching de productividad

50 min / 1300 MXN



ITER
AUTOCONOCIMIENTO
& CAMBIO



Anxiety Workshop

"El viaje para comprender, regular y transformar tu relación con la ansiedad."

Ubicación
C. Montes Urales 749,
Lomas - Virreyes,
Lomas de Chapultepec,
Miguel Hidalgo, 11000 Ciudad de México, CDMX

www.iterca.com

+52 5523017769
IterOperaciones@iterca.com