



Curso en línea Mindfulness enfocado a la salud

DEL 18 DE FEBRERO AL 8 DE ABRIL DE 2025

Aprende a moverte del problema a la solución y a transformar el malestar en bienestar con la práctica de la atención plena.

“SÉ LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO”

Aprender a practicar Mindfulness es aprender a centrar la mente de forma consciente en la experiencia del presente, del aquí y ahora. Aprender Mindfulness es invertir tu tiempo en tu salud y en la mejora de tu bienestar, con altísimas probabilidades de éxito.

Es cambiar de vivir en piloto automático a vivir consciente. Dejar de vivir en modo estrés para vivir en más calma y tranquilidad. La práctica de Mindfulness te ayuda a apreciar lo bueno, a percibir la vida de manera positiva y así poder incrementar felicidad.

Practicar la atención plena significa entrenar la atención y mejorar la capacidad de control de la atención. Vivir con atención significa elegir cómo quieres vivir cada instante de tu vida, por lo tanto, es una invitación a conectar con tu mejor versión y desde ahí entablar tus relaciones, tus actividades, tu trabajo, tu persona, una vida plena, tranquila y feliz.



¿Qué vas a aprender?

Tener más consciencia de ti y de lo que te rodea

Ser consciente de tus pensamientos

Estar más en el aquí y ahora

Tener mejor salud y sentirte en mayor bienestar

Manejar mejor tus emociones

Reducir el estrés, la ansiedad y el miedo

Tomar mejores decisiones

Aprender a manejar el dolor



Imparte: Ilana Saadia Gitlin

Profesional de crecimiento y desarrollo personal.

Facilitadora certificada internacionalmente en Mindfulness y MBSR, así como en Mindfulness para empresas, en la salud, educación y Mindfulness para niños.

Coach certificada en Psicología Positiva.

Instructora de yoga, yoga terapéutico y yoga restaurativo RYT 200 +300.

Sanadora bioenergética.

Consultora en medicina ayurveda.

La intención de su trabajo, con más de 15 años de experiencia es apoyar en el bienestar personal a través de procesos de autoconocimiento, conexión mente-cuerpo y el despertar de la conciencia.

Temario

SEMANA 1

● Aprendiendo a vivir en Mindfulness

- Qué es Mindfulness y sus aplicaciones en el ámbito de la salud
- Beneficios físicos, emocionales y mentales en el ámbito de la salud como complemento a la medicina tradicional
- Modelo IAA
- Actitudes y fundamentos de Mindfulness
- Test de Mindfulness para conocer cómo es su vida en relación a la atención plena
- Experimentar la práctica formal sentado y el escaneo corporal
- Actitudes hacia la incomodidad y las situaciones desagradables. (problemas, enfermedades, crisis)
- Las dificultades y el caos como oportunidades de crecimiento
- Fortaleciendo la capacidad de estar presente



SEMANA 2

● Mindfulness para el manejo del dolor

- Cambio de paradigma. Relación mente-cuerpo en el proceso de sanar
- Manejando los obstáculos
- Yo soy responsable de mi propia salud. En Mindfulness es de suma importancia la participación activa del paciente
- Yo no soy mi dolor. Experimentar la sensación de dolor como lo que es, una sensación
- Aprender a estar con el dolor en lugar de rechazarlo, negarlo o huir de él
- El dolor es parte de la vida, el sufrimiento es una elección
- Práctica de bienestar. Reconocer que siempre puedo acceder a mi bienestar interno
- Movimientos corporales, cuidando mi cuerpo



SEMANA 3

● Mindfulness para aliviar el estrés

- Reconocer el estrés en mi cuerpo en este momento
- Ejercicios corporales para reducir el estrés y la tensión
- Entendiendo el estrés
- Efectos del estrés crónico en cuerpo y mente
- Beneficios de Mindfulness sobre el estrés
- Afrontamiento adaptativo vs. afrontamiento mal adaptativo
- Técnica ARNOR para manejo de estrés
- Yoga para relajar la mente y el cuerpo
- El estrés como experiencia subjetiva
- La importancia de adoptar conductas y estilos de vida positivos





SEMANA 4

● Mindfulness y su apoyo en problemas de ansiedad

- Entender el papel de los pensamientos frente a la ansiedad
- La ansiedad y sus implicaciones en la salud integral (cuerpo-mente)
- ¿Qué es un ataque de ansiedad?
- El círculo vicioso de la mente como generador de ansiedad
- La atención enfocada es la clave para salir de los estados mentales automáticos
- Mindfulness el camino hacia el autoconocimiento y la autorregulación
- La autocompasión es mi mejor amigo
- Recuperando el auto control. Yo no soy mis pensamientos
- Yoga para conectar mente y cuerpo en el momento presente con amor y aceptación

SEMANA 5

● Mindfulness en el camino de mi felicidad

- Validando con amor mi vida actual
- ¿Qué es la felicidad?
- El algoritmo de la felicidad
- Mindfulness como herramienta para la felicidad
- Soy responsable de mi felicidad
- Mejorando mis relaciones
- Fortaleciendo la capacidad de aceptación
- De la mente negativa a la mente positiva
- El momento más feliz de mi día



SEMANA 6

● Mindfulness para fortalecer mi inteligencia emocional-IE

- ¿Que es la inteligencia emocional?
- La práctica de la escucha atenta
- Relación entre pensamiento y emoción
- Reconociendo y aceptando mis emociones
- Permito a mi sobra salir a la luz
- ¿Estoy dispuesto a cambiar?
- La comunicación efectiva y afectiva
- Mindfulness y mi salud emocional sana
- Caminata de gratitud consciente



SEMANA 7

● Mindfulness potencializando mis rasgos positivos de personalidad

- ¿Quién soy?
- Conociendo y aceptando mi mundo interior
- Las fortalezas de carácter
- El buen uso de mis rasgos de personalidad
- La importancia de no juzgar
- Enfoque en las cualidades y virtudes
- Los obstáculos como oportunidades de crecimiento
- Yo en mi mejor versión

SEMANA 8

● Mindfulness para vivir en bienestar

- Mi vida tiene todas las condiciones para ser feliz
- Porque me amo, me cuido
- El modelo SPIRE
- Una vida con sentido
- Eligiendo conscientemente mi presente y mi futuro
- Mi compromiso con la vida
- Soy el cambio que deseo ver en el mundo
- La gratitud: la fuente máxima de bienestar y abundancia



Fechas: 18 y 25 de febrero de 2025
4, 11, 18 y 25 de marzo de 2025
1 y 8 de abril de 2025



Modalidad: sesiones sincrónicas en línea



Horario de sesiones sincrónicas:
martes de 18:00 a 20:00 horas,
tiempo de la CDMX



Duración: 8 sesiones



Inversión regular: \$4,250 MXN

¡Inscríbete ahora con un descuento del 20%!

Inversión con beneficio: 2 pagos de \$1,700 MXN

Aplican restricciones. Precios sujetos a cambios sin previo aviso.

¡TODOS SON BIENVENIDOS!

T. 55 5245 8600 Exts. 114 y 217
informacion@uhebraica.edu.mx
55 3207 5868
55 2144 6933



uhebraica.edu.mx WhatsApp

