

ÁREA DE BIENESTAR
Y PSICOTERAPIA

Curso en línea
Aprender a sentir.
Programa de
entrenamiento de
Mindfulness para el
desarrollo de la
inteligencia emocional

5, 12, 19 Y 26 DE SEPTIEMBRE



Este programa pretende ayudar a la población en general a mejorar las habilidades de gestión emocional por medio de ejercicios prácticos de Mindfulness para poder gestionar más asertivamente las diversas dificultades y malestares emocionales que se presentan en la vida diaria.

Partiendo del entrenamiento de la atención y la conciencia del momento presente, este programa está enfocado en el fortalecimiento de las habilidades de percepción, identificación y aceptación de los fenómenos internos (pensamientos, sensaciones, emociones e impulsos) para llegar a un mejor discernimiento sobre la manera de responder a esos fenómenos y así lograr un nivel de gestión emocional más equilibrada, adaptativa y funcional, en el aquí y el ahora.

Dirigido a:

- Personas que quieran desarrollar la habilidad de conocer, entender y gestionar sus emociones.
- Personas que estén buscando herramientas para reducir la impulsividad, desarrollar la resiliencia y cultivar la empatía.
- Personas que quieran mejorar sus habilidades sociales para mejorar sus relaciones familiares, laborales y de pareja.
- Profesionales y emprendedores que estén buscando ser más eficientes y productivos en sus actividades laborales y personales.
- Personas que estén en la búsqueda del bienestar y equilibrio emocional.

¿Qué vas a aprender?

Este programa te va a ayudar a mejorar tu capacidad de reconocer y comprender tus propias emociones. También te permitirá reconocer las emociones de las otras personas que te rodean y poder relacionarte con más empatía y compasión hacia ti mismo y hacia los demás.

Fortalecerás tu capacidad de sentir todas las emociones, con una actitud abierta, aprendiendo a no engancharte del sufrimiento, logrando una gestión eficaz de todas las emociones.

Aprenderás...

- A desarrollar y fortalecer las distintas habilidades de la inteligencia emocional.
- A observar tu mente e identificar los patrones de pensamientos y tus estados emocionales.
- A salir del piloto automático haciendo pausas para darte cuenta de tus pensamientos y emociones a lo largo del día.
- A fortalecer las relaciones interpersonales a través de cultivar la empatía y la compasión.
- A regular tus emociones para responder más adecuadamente.
- A cultivar emociones de gratitud, felicidad y gozo.
- A relacionarnos mejor con las emociones difíciles. Sentirlas sin sufrimiento.
- A aumentar la capacidad de foco y concentración para facilitar la creatividad y el aprendizaje.
- A estar más presente en tus actividades y en tus distintas relaciones.
- A reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

Módulo 1

- Conciencia de lo que siento.
- Mindfulness y las emociones.
- Aprenderás a usar la atención plena como herramienta para percibir eficazmente tus estados emocionales.
- Entenderás que son las emociones y su naturaleza.
- Reconocerás conscientemente las emociones en el momento presente, identificando cómo se sienten y que afectación tienen en tu forma de percibir la realidad.

Módulo 2

- Conociendo mi mundo interno.
- Mindfulness e inteligencia emocional.
- Desarrollarás la inteligencia emocional plena. Aprenderás a atender la experiencia presente con una actitud de apertura, aceptación y ausencia de juicio.
- Desarrollarás la comprensión emocional. La habilidad para entender tus sentimientos.
- Serás consciente de cómo tus emociones afectan a tu toma de decisiones.
- Tendrás las herramientas emocionales para lograr un mejor afrontamiento de tus problemas.

Módulo 3

- El sufrimiento es opcional.
- Mindfulness como herramienta para afrontar emociones difíciles.
- En este módulo aprenderás a usar mindfulness como filtro para vivir la experiencia sin juicio, con aceptación y con una actitud desidentificada, lo que reduce el sufrimiento creado por el pensamiento.
- Serás capaz de reconocer las cosas, personas o situaciones que te generan emociones difíciles, los pensamientos asociados a dichas emociones, cómo te afectan, las consecuencias y reacciones que te provocan.
- Descubrirás que cuando eres consciente de tus emociones se facilita el bienestar emocional.

Módulo 4

- Reconozco y manejo mis emociones.
 - Habilidades emocionales desarrolladas con Mindfulness.
- En este módulo aprenderás a regular, dirigir y manejar tus emociones eficazmente, sean placenteras o displacenteras. Desarrollarás el equilibrio emocional, cultivando emociones como la gratitud, la bondad, la compasión y la generosidad. Descubrirás cómo prestando atención de forma consciente a tus estados emocionales obtendrás una mayor claridad sobre los mismos logrando su integración, y serás capaz de dar una respuesta diferente.



Imparte: Ilana Saadia Gitlin

Licenciada en Ciencias de la Comunicación.

Cuenta con diversos diplomados, en formación profesional en Mindfulness y fortalezas, Mindfulness en la educación y para empresas, Bienestar y Psicología Positiva. Cuenta con la Certificación en Fundamentos de MBSR. Teachers Advanced Intensive (TAI) de MBSR. RYT 200 +300 horas de formación en yoga.



Modalidad: sesiones sincrónicas en línea



Horario de sesiones: jueves de 18:00 a 20:00 horas, tiempo de la CDMX.



Duración: 4 sesiones

Inversión

\$2,375 MXN

¡Descuento especial del 15% para comunidad UH!

Aplican restricciones.

Precios sujetos a cambios sin previo aviso.



UH

T. 55 5245 8600 Exts. 114 y 217
informacion@uhebraica.edu.mx

Mariana Arias: 55 21 44 69 33

José Rivera: 55 3879 9286

Braulio Rojas: 55 3207 5868 **WhatsApp**
uhebraica.edu.mx

