Intervención
en Situaciones de Crisis

Ecosistemas académicos
UH
Única y Humanista

CURSO EN LÍNEA

# Aprender a sentir

## ¿Quieres manejar mejor tus emociones y vivir con más paz interior?

**4, 11, 18 Y 25 DE NOVIEMBRE DE 2025**

UNIVERSIDAD HEBRAICA
Única y Humanista

**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.**

## ¿Para quién es este curso?

- Personas que quieran desarrollar la habilidad de conocer, entender y gestionar sus emociones con Mindfulness.
- 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 mas eficientes y productivos en sus actividades laborales y personales.
- Personas que estén en la búsqueda del bienestar y equilibrio emocional.

## Aprenderás a:

- Desarrollar y fortalecer las distintas habilidades de la inteligencia emocional.
- Observar tu mente e identificar los patrones de pensamientos y tus estados emocionales.
- Salir del piloto automático haciendo pausas para darte cuenta de tus pensamientos y emociones a lo largo del día.
- Fortalecer las relaciones interpersonales a través de cultivar la empatía y la compasión.
- Regular tus emociones para responder más adecuadamente.
- Cultivar emociones de gratitud, felicidad y gozo.
- Relacionarte mejor con las emociones difíciles. Sentirlas sin sufrimiento.
- Reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.

# TEMARIO

**Módulo 1**
- **CONCIENCIA DE LO QUE SIENTO**
- **MINDFULNESS Y LAS EMOCIONES**

- En este módulo 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**

- En este módulo 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 conciente 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 cómo 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 consiente 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, sean placenteras o displacenteras eficazmente.
- 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.

Desde la perspectiva de mindfulness, todas las emociones son bienvenidas. La intención es aprender a reconocer cuando una emoción surge, entender cuál es el pensamiento asociado a dicha emoción y permitirte sentirla. Solo desde esta conciencia, es posible cambiar la forma como te relacionas con tus emociones, en vez de querer cambiar la experiencia misma. Esta actitud de apertura y aceptación, te va a permitir tener una visión de vida más amable y tranquila, reconociendo todo lo maravilloso y valioso que hay en tu vida.

**¡Este es el momento de tomar control de tu bienestar emocional! Descubre tu potencial para vivir más plenamente, con calma y alegría.**

**Modalidad:** sesiones sincrónicas en línea

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

**Duración:** 4 sesiones

## 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.

**Inversión regular:** $2,500 MXN
**¡Inscríbete ahora y recibe un 10% de descuento!**
**Inversión con descuento:** $2,250 MXN
**Pago en una sola exhibición.**

**Incorporación Estudiantil**
(+52) 55 5245 8600 Exts. 114 y 217

**Lucero Aguilar**
WA: 55 3879 9286
contacto@uhebraica.edu.mx

**María Fernanda Rosales**
WA: 55 2144 6933
contacto2@uhebraica.edu.mx

**Jaquelin Amaro**
WA: 55 3207 5868
contacto3@uhebraica.edu.mx

**www.uhebraica.edu.mx**


Ecosistemas académicos
UH
Única y Humanista