



Intervención en Situaciones de Crisis

Ecosistemas
académicos



Única y Humanista



Curso presencial **Psicología positiva** para el bienestar integral: **emoción, mente y acción**

Descubre el poder de
vivir con intención.

DEL 26 DE FEBRERO
AL 19 DE MARZO DE 2026

UNIVERSIDAD
HEBRAICA

Única y
Humanista

Este curso ofrece un **APRENDIZAJE PROFUNDO Y PRÁCTICO** sobre distintas herramientas basadas en la Psicología Positiva con un enfoque contemporáneo y aplicable a la vida cotidiana. A lo largo de cuatro sesiones, exploraremos los pilares que sostienen el bienestar humano desde una visión integral: comprenderás cómo cultivar una vida más plena, cómo regular y potenciar tus emociones, cómo entrenar la mente para favorecer pensamientos que impulsen tu crecimiento y cómo llevar ese aprendizaje a la acción de manera intencional y con propósito.

Dirigido: público en general interesado en psicología positiva.

Temario

1. Bienestar integral: Modelo SPIRE.
2. El poder de las emociones.
3. El poder de la mente.
4. El poder de la acción.



Fechas

26 de febrero
5, 12 y 19 de marzo.



Horario

Jueves, de 11:00 a 13:00 horas.



Duración

4 sesiones de 2 horas cada una, con un total de 12 horas



Modalidad: presencial en las instalaciones de la UH.



Imparte: **Sharon Saadia Gitlin**

Licenciada en Psicología, cuenta con una **Maestría en Psicoterapia General** y cursó un **Doctorado en Clínica Psicoanalítica**. Cuenta con una **Certificación en Psicología Positiva** por parte del Wholebeing Institute, una **Certificación en Psicología Positiva** por parte del Happiness Studies Academy y una **Certificación en Psicología Positiva Maytiv** por parte del Centro IDC de Herzliya, Israel y actualmente es vicepresidenta de la Sociedad Mexicana de Psicología Positiva. Ha sido psicoterapeuta en consulta privada y ha trabajado en ámbitos organizacionales, institucionales, hospitalarios y escolares, así como docente de grado en Maestría y Doctorado. Imparte cursos y talleres a líderes, profesores, psicólogos, parejas, padres de familia y público en general.



Inversión regular: \$3,000 MXN

Inscríbete ahora y recibe un 5% de descuento

Inversión con descuento: \$2,850 MXN

Cupo limitado.

Aplican restricciones.

Precios sujetos a cambios sin previo aviso.

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**

