



Intervención en Situaciones de Crisis

**UNIVERSIDAD
HEBRAICA**
Única y
Humanista



Curso básico en línea **Mindfulness para una vida más plena**

DEL 2 AL 23 DE JUNIO
DE 2026

Vive con **ATENCIÓN,**
vive mejor

Ecosistemas
académicos



Única y Humanista

¿Y SI PUDIERAS ENCONTRAR CALMA EN MEDIO DEL CAOS?

Este curso es una invitación a reconectar contigo, aprender a vivir el presente y cultivar una mente más consciente, positiva y feliz.

APRENDE A PRACTICAR MINDFULNESS Y TRANSFORMA TU DÍA A DÍA:

- Reduce el estrés y mejora tu bienestar
- Aumenta tu felicidad y energía vital
- Desarrolla el control de tu atención y tus emociones

Este curso de 4 sesiones te ayudará a:

- Tener más consciencia de ti y de lo que te rodea.
- Estar más en el aquí y ahora.
- Reducir el estrés, la ansiedad y el miedo.
- Tomar mejores decisiones.
- Ser consciente de tus pensamientos.
- Manejar mejor tus emociones.
- Tener mejor salud y sentirte en mayor bienestar.

Dirigido a toda persona que **DESEE FORTALECERSE EMOCIONALMENTE**, reducir el estrés y aprender a vivir con mayor atención y bienestar.

Forma parte de nuestro **Ecosistema Académico de Intervención en Situaciones de Crisis**, diseñado para ofrecerte herramientas efectivas que potencian la resiliencia, el manejo del estrés y la salud mental integral.

Mindfulness no es solo meditar, es aprender a **VIVIR PLENAMENTE.**

TOMA EL CONTROL DE TU MENTE... Y DE TU VIDA.





Temario

SEMANA 1

Introducción a Mindfulness

- Bienvenida
- Qué es Mindfulness y lo que se requiere para vivir en estado de atención plena
- Conocer los beneficios físicos, emocionales y mentales
- Reconocer qué es y que no es Mindfulness.
- Introducir al participante a la práctica formal de meditación.
- Práctica informal: atención plena a la comida.
- Importancia del llevar un diario de práctica.

SEMANA 2

Fundamentos de Mindfulness, obstáculos en la práctica y la importancia de la respiración

- Presentar el modelo IAA.
- Explicar los actitudes y fundamentos de Mindfulness.
- Conocer los obstáculos que suelen aparecer durante la práctica.
- Entender la importancia de la respiración en Mindfulness.
- Práctica formal: conectar con el cuerpo a través del escaneo corporal.
- Práctica informal: Drop.

SEMANA 3

Manejo de estrés y atención plena a las sensaciones- emociones

- Qué es el estrés y como afecta a la salud.
- Conocer los efectos positivos que tiene Mindfulness en el manejo del estrés a nivel físico y mental.
- El cerebro y la neuroplasticidad.
- Aprender a reconocer y estar con cualquier sensación y/o emoción.
- Práctica formal: atención a las sensaciones y emociones.
- Práctica informal: atención plena a los sonidos.

SEMANA 4

Atención plena en la vida cotidiana

- Entender como los pensamientos determinan la realidad.
- Aprender a responder en lugar de reaccionar.
- La gratitud como herramienta de abundancia.
- Práctica formal: bondad amorosa, para aprender a cultivar amor, compasión y generosidad.
- Práctica informal: escucha atenta
- Cierre del curso.

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.



Modalidad: sesiones sincrónicas en línea.

Duración: 4 sesiones.

Horario: martes de 11:00 a 13:00 horas, tiempo de la CDMX

El curso incluye: material didáctico, meditaciones guiadas y grabadas, ejercicios de atención plena para realizar en casa.

Inscríbete ahora y recibe un 5% de descuento

Inversión regular: \$3,000 MXN

Inversión con descuento: \$2,850 MXN

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



Única y Humanista