

# Intervención en Situaciones de Crisis

UNIVERSIDAD  
HEBRAICA  
Única y  
Humanista



## Curso en línea Mindfulness y fortalezas de carácter

DEL 12 DE MAYO  
AL 30 DE JUNIO DE 2026

*Unir la atención plena con las fortalezas del carácter implica profundizar en la toma de consciencia de nuestras mejores cualidades y usarlas para incrementar nuestra capacidad de estar plenamente conscientes.”*

*Ryan M. Niemiec*

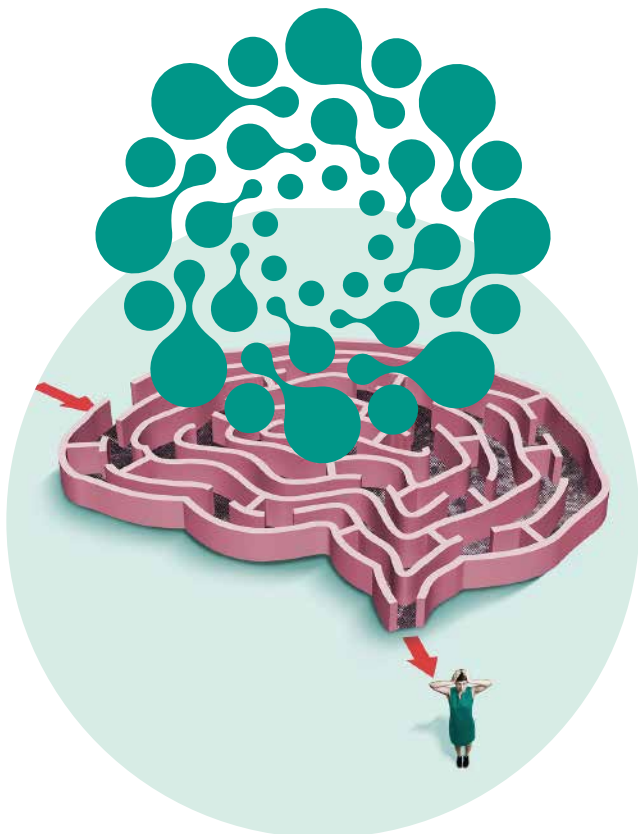
**¡Identifica** los recursos que **YA TIENES**  
para alcanzar **tus metas y ser feliz!**

**Desarrolla tus habilidades personales para tener más herramientas que te permitan obtener la confianza y certeza de que puedes lograr todo lo que te propongas.**

**Aprenderás a reconocer tus fortalezas y a usar tu inteligencia emocional para sentir el bienestar en todas las áreas de tu vida.**

**Este curso único en su tipo,** combina la **atención plena y la psicología positiva** para cultivar las fortalezas y promover la mejor versión de ti mismo.

Durante 8 sesiones vas a lograr **identificar, explorar y aplicar** conscientemente tus fortalezas de carácter, así como aprender a usarlas en tu práctica de atención plena.



### **Este curso está dirigido a:**

- Personas interesadas en conocer sus fortalezas de carácter y deseen descubrir cómo usarlas para vivir con mayor atención, conciencia y bienestar.
- Quienes deseen profundizar en su práctica de mindfulness, conociendo, reconociendo y usando sus fortalezas de carácter.
- Todos aquellos que busquen aumentar una actitud más positiva en su vida, aplicando de manera conjunta, estas dos herramientas de bienestar.
- Padres de familia interesados en educar y promover el desarrollo óptimo y sano de sus hijos.
- Educadores que deseen mejorar el rendimiento de sus alumnos y crear un ambiente positivo en sus salones.
- Profesionales de la salud que busquen incursionar en estas dos herramientas para apoyar a sus pacientes en su proceso físico, mental y emocional hacia una salud plena.

## Beneficios de integrar las fortalezas de carácter y el mindfulness:

Desarrollo de más fortalezas de carácter  
Más satisfacción de la vida y florecimiento  
Más sentido en la vida  
Vivir más emociones positivas  
Más involucramiento  
Más relaciones positivas  
Más atención y conciencia  
Incremento en el bienestar general



### **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.

**Inversión regular: \$4,000 MXN**  
**¡Inscríbete ahora con descuento del 10%!**  
**Inversión con beneficio: \$3,600 MXN**

*Cupo limitado.*

*Aplican restricciones.*

*Precios sujetos a cambios sin previo aviso.*



**Modalidad:** sesiones sincrónicas en línea



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



**Duración:** 8 sesiones



**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](http://www.uhebraica.edu.mx)



**Ecosistemas académicos**



Única y Humanista