



Intervención en Situaciones de Crisis

UNIVERSIDAD
HEBRAICA
Única y Humanista



Curso básico de Mindfulness

DEL 14 DE OCTUBRE AL 25
DE NOVIEMBRE DE 2026

Mindfulness significa **ATENCIÓN**
plena, **conciencia plena.**

Ecosistemas
académicos

UH
Única y Humanista

Aprender a practicar Mindfulness es aprender a centrar la mente de forma consciente en la experiencia del presente, del aquí y ahora. Y hacerlo como observadores sin juicio y aceptando cada situación interna y externa tal cual es. Es reconocer tus pensamientos y emociones y dejar de vivir en piloto automático.

Las investigaciones de los últimos 30 años demuestran que es útil en el tratamiento del dolor, del estrés, de la ansiedad, depresión, adicciones y para llevar una vida con menos tensión y estrés. Por consiguiente, **es una forma de ser más consciente, vivir más feliz con más plenitud y bienestar.**

En 7 sesiones descubrirás el Mindfulness y cómo integrarlo en tu vida cotidiana.



Dirigido a:

Todas aquellas personas que deseen aumentar su nivel de bienestar. No se requiere ningún conocimiento previo sobre el Mindfulness y su práctica. Además, este programa constituye la formación básica para profesionales que quieran incorporar las técnicas de Mindfulness en su área de trabajo, tales como psicólogos, profesores o médicos.



Objetivos:

- Obtener herramientas para controlar las situaciones que te desbordan cada día, disminuyendo la ansiedad.
- Aprender a vivir en el aquí y ahora, sin anclarte en el pasado, ni vivir en el futuro.
- Ser más consciente de la conexión entre mente y cuerpo.
- Incrementar la capacidad de atención y concentración.
- Reconocer y modificar hábitos poco saludables, sintiendo más libertad una vez eliminados esos hábitos que te estresan.
- Mejorar las habilidades sociales, la empatía y la comunicación con los demás.
- Desarrollar la creatividad.

TEMARIO:

Semana 1

- Bienvenida.
- Introducción a Mindfulness.
- ¿Qué es Mindfulness? y lo que se requiere para vivir en estado de atención plena.
- Conocer los beneficios físicos, emocionales y mentales.
- Introducir al participante a la práctica formal de meditación.
- Experimentar el estar en el aquí y ahora a través de los 5 sentidos.
- Experimentar la práctica formal sentado.
- Práctica informal: atención plena a la comida.
- Importancia del llevar un diario de práctica.

Semana 2

- Atención plena a la respiración y manejo de estrés.
- Entender la importancia de la respiración en Mindfulness.
- El testigo silencioso que hay en mí.
- Conocer los efectos negativos del estrés en cuerpo y mente.
- El cerebro y la neuroplasticidad.
- Reconocer la importancia de Mindfulness en las relaciones.
- Práctica informal: escucha atenta.

Semana 3

- Fundamentos de Mindfulness y modelo IAA.
- Presentar el modelo IAA.
- Explicar las actitudes y fundamentos de Mindfulness.
- Experimentar una meditación más profunda aplicando los fundamentos.
- Experimentar Mindfulness en movimiento.
- Práctica formal: atención plena al caminar.
- Práctica informal: Drop.



Semana 4

- Atención plena a las sensaciones y obstáculos en la práctica.
- Conocer los obstáculos que suelen aparecer durante la práctica.
- Entender las sensaciones corporales.
- Cómo atender a la sensación de incomodidad y dolor con atención plena.
- Conectar con el cuerpo a través del escaneo corporal.
- Experimentar con Mindfulness los eventos agradables y desagradables.
- Práctica informal: estar consciente de una actividad cotidiana en mi vida.

Semana 5

- Atención plena a las emociones y entender cómo se da una experiencia emocional.
- Conocer que es una emoción.
- Experimentar la meditación enfocada a la emoción.
- Aprender a abrazar cualquier emoción tal cual es, sin apego y sin rechazo.
- Entender cómo se da una experiencia emocional.
- Cultivar la bondad y la compasión.
- Práctica informal: RAIN.



Semana 6

- Atención plena a los pensamientos y toma de consciencia de quién soy.
- Atención plena a los sonidos.
- Conocer qué es un pensamiento.
- Experimentar los pensamientos como creaciones de la mente.
- Las historias que nos contamos.
- Entender cómo los pensamientos determinan la realidad.
- Aprender a responder en lugar de reaccionar.

Semana 7

- Atención plena en la vida.
- Experimentar el cómo poder tomar consciencia de cada momento.
- El poder de la elección.
- Reconocer la auto responsabilidad en cada acto que se vive.
- Estar bien con lo que hay.
- Trabajar con la gratitud.
- Práctica de Mindfulness: bondad amorosa, para aprender a cultivar amor, compasión y generosidad.
- 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.



Fechas:

14, 21 y 28 de octubre

4, 11, 18 y 25 de noviembre



Duración: 7 sesiones



Modalidad: sesiones sincrónicas
en línea



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

Inversión:

Inversión regular: \$2,900 MXN

¡Inscríbete ahora con descuento del 10%!

Inversión con beneficio: \$2,610 MXN

Pago en una sola exhibición

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

María Fernanda Rosales
WA: 55 3879 9286
contacto2@uhebraica.edu.mx

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

www.uhebraica.edu.mx

**Ecosistemas
académicos**



Única y Humanista

