



Curso básico de Mindfulness *Nivel 2*

Modalidad: en línea

DEL 31 DE ENERO AL 21 DE FEBRERO DE 2024

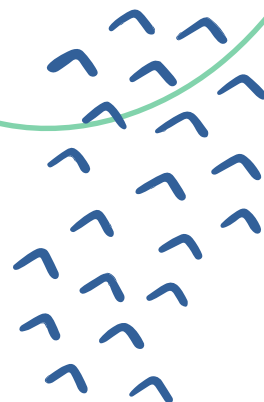
Aprende a gestionar de forma óptima tu estrés y a vivir una vida sana y plena. ¿Llevas una vida acelerada?, ¿No duermes bien?, ¿Te enfermas seguido?, ¿Te sientes irritable?, ¿Sientes que algo no está bien en tu vida?



El estrés crónico es el padecimiento más destructivo de nuestra era. Si bien es una reacción natural del organismo psicofísico diseñado evolutivamente para superar obstáculos y ponerse a salvo del peligro, puede convertirse en un verdadero destructor de la integridad y el bienestar del organismo cuando se vuelve una reacción innecesariamente prolongada, conocido como estrés crónico. Este tipo de estrés actualmente está permeando a toda la sociedad, por la forma tan acelerada y competitiva en la que vivimos día a día, generando muchas enfermedades físicas y mentales. Tristemente el estrés está relacionado con ataques de ansiedad en niños, adolescentes y adultos así como depresión y enfermedades físicas de todo tipo.

¿Cómo mindfulness puede ayudarte a gestionar mejor el estrés?

A través de Mindfulness aprenderás a reconocer tu estrés, enseñarás al cuerpo, al cerebro y a la mente a desactivar los patrones de estrés y a regularse de manera sana. Evitando así, el estrés crónico. Además de reducir considerablemente el estrés en tu vida presente, la meditación de conciencia plena te entrena para desactivar los patrones de pensamiento que generan el estrés de largo plazo, el cual es dañino para ti.



¿Qué voy a aprender en este curso?

Desarrollarás una relación sana contigo mismo, desentrañando los patrones automáticos que generan estrés en tu interior. Este curso te capacitará para identificar tanto tus respuestas internas como las situaciones externas que desencadenan el estrés, dotándote de las herramientas necesarias para abordarlas con sabiduría y serenidad. ¡Prepárate para enfrentar la vida de una manera más saludable y consciente!

¿A quién está dirigido este curso?

Este curso es apropiado y muy recomendable para todas las personas con alguna experiencia previa en Mindfulness que quieran liberarse del estrés físico y mental, para prevenir o sanar cualquier tipo de enfermedad causada por estrés.

Temario:

Sesión 1

¿Qué es el estrés?

La respuesta psicológica y fisiológica al estrés.

Sesión 2

Aprendiendo a reconocer el estrés en mi vida.

Mis estresores (situaciones que me generan estrés).

Sesión 3

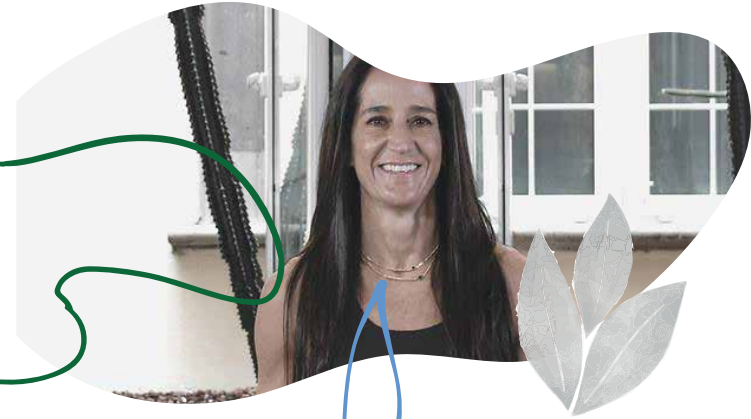
Mindfulness para gestionar el estrés. Estrategias para **responder vs. reaccionar**.

Sesión 4

Vivir sin estrés.

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.



Fechas:

Enero: 31.

Febrero: 7, 14 y 21.



Duración: 4 sesiones



Modalidad: sesiones sincrónicas en línea



Horario de sesiones: miércoles de 12:00 a 14:00 horas, tiempo de la CDMX.

Inversión:

\$2,260 MXN

¡Inscríbete ahora con un descuento del 20%!

Inversión con beneficio: \$1,808 MXN

¡Descuento especial del 30% para comunidad UH!

Aplican restricciones. Precios sujetos a cambios sin previo aviso

UH

T. 55 5245 8600 Exts. 114 y 217

informacion@uhebraica.edu.mx

Mariana Arias: 55 21 44 69 33

José Rivera: 55 3879 9286

uhebraica.edu.mx



¡TODOS SON BIENVENIDOS!

