Curso Sanando desde el corazón OTOÑO 2025

Facilitador:

Jorge Luis Zatarain

Modalidad:

Presencial

Fechas de inicio:

Martes 09 de septiembre 2025

Jueves 11 de septiembre 2025

Fechas finales:

Martes 25 de noviembre 2025

Jueves 27 de noviembre 2025

Duración del curso:

12 sesiones

Horario:

Martes (Matutino)

10:00 a 12:00

o

Jueves

7:00 a 9:00 (Nocturno)

(un total de 20 horas)

Inversión por semestre 2025:

\$5,300.00 MXN

I. Objetivo:

Brindar a madres, padres y docentes herramientas de mindfulness y habilidades socioemocionales que les permitan fortalecer su bienestar interior y convertirse en una presencia consciente, empática y equilibrada en la vida de niñas, niños y adolescentes, reconociendo que el verdadero acompañamiento comienza en uno mismo y que cuidar de su salud mental es clave para apoyar la de quienes les rodean.

II. Dirigido a:

Padres, madres y docentes

III. Metodología:

- Círculos de Diálogo
- Realización de lecturas
- Exposición de temas
- Diálogo grupal

IV. Temario:

Sesión 1: Introducción a mindfulness

Práctica de mindfulness: TUZA

Sesión 2: Prestando atención

Práctica de mindfulness: escucha consciente

Sesión 3: Descubriendo el interior

Práctica de mindfulness: respiración ancla

Sesión 4: Conectando auténticamente

Práctica de mindfulness: escucha consciente

Sesión 5: Practicando gratitud

Práctica de mindfulness: alimentación consciente

Sesión 6: Conexión mente-cuerpo

Práctica de mindfulness: recorrido del cuerpo

Sesión 7: Inteligencia emocional

Práctica de mindfulness: escritura consciente

Sesión 8: Percibiendo detonadores emocionales

Práctica de mindfulness: recorrido del cuerpo

Sesión 9: Explorando una mente abierta

Práctica de mindfulness: escucha consciente

Sesión 10: Manejo hábil de conflictos

Práctica de mindfulness: bondad amorosa

Sesión 11: Cultivando compasión

Práctica de mindfulness: bondad amorosa

Sesión 12: Ser el cambio

Práctica de mindfulness: escritura consciente

V. PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN:

A. Llenar la solicitud de inscripción:

<https://forms.office.com/r/5yDxLE6Y0H?origin=lprLink>

B. Realizar el pago en cualquiera de sus distintas modalidades.

1. En efectivo, tarjeta de débito o tarjeta de crédito o débito, podrás realizar el pago en nuestras instalaciones de IBERO Monterrey:
Dirección: Modesto Arreola 2805, Deportivo Obispado, 64060
Monterrey, N.L.

2. Por transferencia o depósito bancario:
Banco: Citibanamex
Cuenta: 4135006
Clabe: 002580000141350069
Sucursal: 0001
Titular: FORMACIÓN UNIVERSITARIA Y HUMANISTA DE LA LAGUNA, A.C.
RFC: FUH820515994
Dirección: Calzada Iberoamericana No. 2255, Colonia Ejido La Unión, Torreón Coahuila, C.P. 27420

3. Con tarjeta de **crédito o débito en línea:**
Realiza el proceso de solicitud que te especificará el Departamento de Educación Continua o tu persona de contacto.

A. Pago en una sola exhibición. Aplica un 10% u 8% de descuento, según la forma de pago, a continuación, revisa la siguiente tabla

Descripción del pago	Pago 2025 3 días antes del inicio del curso
Pago en efectivo, cheque, transferencia o depósito (10% dto.)	\$4,770.00 MNX
Pago con tarjeta de crédito o débito (8% dto.)	\$4,876.00 MNX

B. Pago en parcialidades (no aplica ningún descuento)

Calendario	Monto en parcialidades
15 de agosto 2025	\$1,167.00 MNX
31 de agosto 2025	\$1,167.00 MNX
17 de septiembre 2025	\$1,167.00 MNX

Favor de enviar el comprobante de pago, por correo o mensaje de WhatsApp con el nombre del alumno, curso o diplomado a cursar como referencia bancaria o con numero de control que se le compartirá.

veronica.quistian@iberomty.edu.mx

genesis.alejandro@iberomty.edu.mx

WhatsApp institucional de educación continua:

<https://wa.me/message/F2VDQB6C4KKT11>

NOTAS:

1. Para completar tu inscripción, es necesario cumplir con los requisitos mencionados anteriormente.
2. En caso de ser un diplomado para garantizar la entrega del diploma, se requiere haber realizado ambos semestres y cumplir con al menos el 80% de asistencia (**máximo 4 faltas**).
3. No presentar ningún adeudo.
4. En caso de cuestiones de fuerza mayor que eviten la continuidad del curso o diplomado del programa, asegúrate de solicitar tu baja en Educación Continua para evitar la acumulación de adeudos.
5. **Después de Iniciado el Curso:**

No se realizarán reembolsos una vez iniciado el curso o diplomado, salvo en situaciones excepcionales, como emergencias médicas o imprevistos de fuerza mayor, siempre que el estudiante presente la documentación correspondiente.

En circunstancias excepcionales (por ejemplo, emergencias médicas, eventos de fuerza mayor o situaciones familiares críticas), la institución evaluará la posibilidad de otorgar un reembolso parcial, a su criterio, con base en los documentos probatorios presentados.

En estos casos, el reembolso se ajustará descontando el costo de materiales, recursos digitales y la parte proporcional de las clases impartidas.

- **Cursos cancelados por la institución**

Si la institución cancela el curso o diplomado, el estudiante tiene derecho a recibir un reembolso completo o, si lo prefiere, a transferir su inscripción a otro curso de características similares, sin costo adicional.

- **Devolución del Reembolso**

Los reembolsos se realizarán a través del mismo método de pago que se utilizó para la inscripción y se procesarán en un plazo de 15 a 30 días hábiles desde la aprobación de la solicitud. La institución no se responsabiliza por demoras en los reembolsos atribuibles a terceros, como instituciones bancarias o plataformas de pago.

IBERO Monterrey se reserva el derecho de cancelar o posponer los programas que no cumplan con el mínimo de alumnos inscritos, previo aviso al público interesado.