



serendipia

RENACER ADULT@

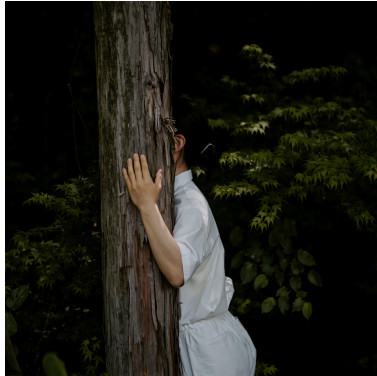
EXPERIENCIA DE DESARROLLO PERSONAL

Los seres humanos no nacen para siempre el día en que sus
madres los alumbran, sino que la vida
los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez"

Gabriel García Márquez

Enero – Junio 2026

www.serendipiararte.org



Si sientes que estás en una etapa de transformación en la que hay confusión, sensación de vértigo o de sentirte sin dirección clara.

Si no sabes por dónde empezar

Si incluso no tienes con quien conversarlo para “no contaminar”.
Si las responsabilidades siguen y no las puedes soltar,
pero sientes que necesitas tomarte tiempo
para conocerte nuevamente
y replantear tu ruta...

ESTA EXPERIENCIA TE ESPERA



Pensar en una sola adolescencia es un acto ilusorio

A lo largo de la vida atravesamos varias etapas de transición que nos mueven, nos cuestionan y nos invitan a crecer. Reconocerlo y cuidarnos en cada una de ellas no es un lujo: es una habilidad esencial para vivir con mayor claridad y bienestar.

Si tienes entre 35 y 55 años y sientes que estás en un momento de cambio —quizá revisando tu propósito, lidiando con ajustes familiares, decisiones laborales, o emociones que piden ser escuchadas— no estás sol@.

Transitar estas preguntas acompañado, con guía y con herramientas que sostienen tu bienestar integral, puede hacer una diferencia profunda.

Esta experiencia fue diseñada justo para personas como tú: adult@s que están reordenando su vida y quieren hacerlo con consciencia, calma y sentido.

Te invitamos a ser parte de esta experiencia para renacer cómo lo quieres.

A photograph of a person's legs and feet walking on a forest path. The person is wearing light-colored pants and is barefoot. The path is covered with dry leaves and twigs. The background is a blurred forest scene with green foliage. A white rectangular box is overlaid in the center of the image, containing the text "Tienes el poder de reconstruirte y renacer" in a bold, green, sans-serif font.

**Tienes el poder
de reconstruirte
y renacer**



serendipia



LO QUE EXPERIMENTARÁS

TALLERES

CONVERSACIONES

EXPERIENCIAS TERAPÉUTICAS

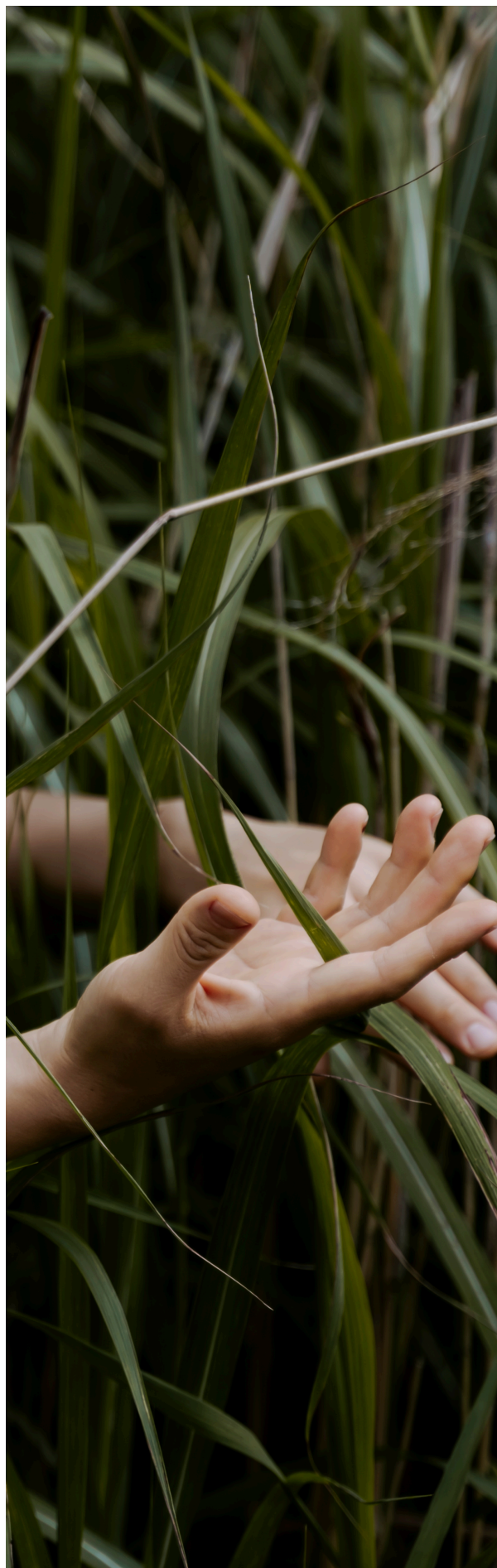
DISEÑO DE UN NUEVO PLAN DE VIDA

Domingos

del 11 de enero al 28 de junio
9:00 a 11:00 horas.

Sesiones presenciales en CDMX

22 febrero, 3 mayo y 28 de junio
9:00 a 13:00 horas.



Convertirte en adulto
es más que alcanzar
una edad,
es aprender
a ser libre con
responsabilidad y
plenitud.

**¿Estás listo para
integrarte y renacer?**

Al finalizar la experiencia
contarás con recursos
prácticos para desarrollar
tu habilidades de:

- Autoconocimiento
- Autorregulación emocional
- Habilidades sociales
- Habilidades para crearte una vida más consciente y congruente.



**Esta experiencia está
integrada por 3 estaciones.**

Estación 1

¿Dónde estoy y cómo estoy?

Identidad y trayectoria de vida.

Enero y Febrero

Domingos 11, 18 y 25 de enero y 8, 15 de febrero de 9:00 a 11:00 por zoom.

Sesión presencial CDMX

Domingo 22 febrero
9:00 a 13:00

Estación 2

Mi cuerpo y mis relaciones

Consciencia de mi ser
y habilidades socioemocionales

Marzo y Abril

Domingos 1, 8 y 22 de marzo y
2 de abril de 9:00 a 11:00 por zoom.

Sesión presencial CDMX

Domingo 3 de mayo
9:00 a 13:00

Estación 3

Hacia dónde

y qué quiero construir

Integración y diseño de Plan de vida

Mayo y junio

Domingo 17 y 31 de mayo
y 7 y 14 de junio

9:00 a 11:00 por zoom.

Sesión presencial CDMX

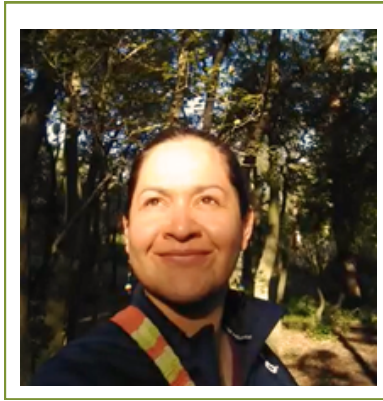
Domingo 28 de junio
9:00 a 13:00

Te acompañarán...



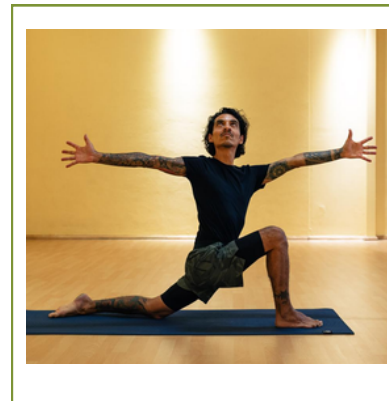
Silvia Sánchez Ochoa

Psicoterapeuta humanista con más de 35 años de experiencia en el área del desarrollo humano. Licenciada en Psicología, Maestra en Orientación y Desarrollo Humano y Doctora en Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana. Diplomada en Terapias Narrativas por el ILEF. Especialista en los temas de desarrollo del talento y de las potencialidades humanas, así como en temas relacionados al manejo de las emociones, comunicación interpersonal y psicología y espiritualidad. Autora de los libros "La autobiografía como herramienta de autoconocimiento y desarrollo personal" y "Diseño, Implementación y Evaluación de Proyectos en Desarrollo Humano"



Dennis López Ruiz

Maestra en Desarrollo Humano y especialista en Estrategias Psicopedagógicas y comunicóloga de profesión. Diplomada en Neurobiología del Cerebro, Terapias expresivas; y Facilitación de Mindfulness, Compasión y Comunicación no-violenta. Certificada en Facilitación de prácticas Socioemocionales y como capacitadora oficial por la SEP. Amante del aprendizaje con todo el cuerpo y participante como líder y facilitadora en proyectos de Desarrollo Humano que facultan para la libertad y la calidad de vida en organizaciones privadas, gubernamentales y el Tercer Sector. Co-fundadora de Serendipia Desarrollo Humano.



Oscar Escalante

Músico, productor musical e instructor de yoga certificado por Yogaespacio y capacitador certificado por la SEP. Especialista en yoga restaurativo terapéutico, movimientos somáticos y gimnasias propioceptivas. Primero fue la música y después llegó el yoga. Lo que parecía un choque terminó en encuentro. La música y el cuerpo son vehículos para generar armonías, melodías y secuencias que crean un paisaje sonoro y emocional. Es en la práctica de yoga donde he aprendido a transitar y conciliar mi propia vida y desde ahí, enseño desde hace 9 años. Su práctica se centra en yoga terapéutico, Hatha, Vinyasa y meditación. Actualmente, cursa su tercera formación de yoga especializada en cadenas musculares.



Aura Daniela Vázquez Brigada

Psicóloga por la Universidad Iberoamericana Ciudad de México y egresada de la maestría en Desarrollo Humano por la misma institución, su formación integra enfoques transpersonales y psicocorporales. Daniela se ha especializado en acompañar procesos de psicoterapia individuales en jóvenes y adultos. Convencida de que conocernos a nosotros mismos es el camino para construir bienestar, Daniela ha dedicado su práctica a crear espacios seguros donde las personas pueden explorar sus emociones, reconocer sus recursos internos y desarrollar herramientas para construir vidas plenas. Capacitadora oficial por certificaciones con la SEP.



Rosa María Sánchez Ruiz

Psicóloga egresada de la UAM-X y Maestra en Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana. Formación en "Psicopatología y clínica en psicoanálisis fundamentos freudianos", en "Terapia Cognitivo Conductual"; "En Manejo de ansiedad, estrés y depresión"; así como en "Estrategias de intervención psicológica". Certificada como capacitadora Oficial y Facilitadora de Prácticas Socioemocionales por la SEP. 10 años de experiencia como psicoterapeuta y 15 años en desarrollo de proyectos sociales para beneficiar a la población del Hospital Infantil Federico Gómez.



Será una experiencia de educación socioemocional

Contarás con:

- Plataforma educativa con recursos basados en neurociencia y teorías de Psicología Humanista.
- Sesiones con especialistas por zoom en vivo y de manera sincrónica (quedarán grabadas por los 6 meses de tu participación)
- Las sesiones presenciales serán espacios de desarrollo y orientación terapéutica.
- Sugerencias de experiencias alternas como cursos, libros, audiovisuales y mucho más...
- Formatos de apoyo y seguimiento para acompañar tu desarrollo y diseño de plan de vida.



Si eres una persona que:

- Sabes que el tiempo es un regalo y no quieres desperdiciarlo y menos tu energía en la confusión
- Te gusta vivir tu vida con consciencia y dirección
- Confías en que con educación puedes tener mejor calidad de vida.
- Buscas profesionales y recursos que te acompañen para transitar esta etapa de transición y confusión con acciones concretas, aplicables, respetando tu naturaleza
- Estás dispuest@ a trabajar en ti para disfrutar de tu vida y tus relaciones

¡Entonces esta experiencia es para ti!

Inversión total:

\$6997

al contado o a meses sin intereses

Fecha límite de inscripción: 30 de diciembre 2025.

Cupo limitado a 15 personas

¡Te esperamos!

Si estás list@ escribe pronto por whatsapp

5573712702