

Maestría en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)

Sobre la Maestría

Desarrolla un alto conocimiento sobre ti mismo y adquiere las competencias y habilidades necesarias para incrementar el bienestar en ámbitos personales y profesionales a través de una gestión consciente de las emociones.

Al estudiar la maestría en Mindfulness en Utel, serás parte de la única universidad en Latinoamérica en ofrecer un grado académico en esta área.

Además contarás con un curso introductorio en mindfulness con el que vas a adquirir los conocimientos básicos de esta disciplina, también tendrás sesiones prácticas con las que serás capaz de construir bases sólidas para tu bienestar integral y además serás parte de un retiro virtual de graduación en el que vivirás una experiencia inmersiva para conectar contigo y profundizar tus conocimientos.

Dónde podrás trabajar

Talento y gestión empresarial

Ayuda a las personas a tener una mayor claridad mental, trabajando habilidades para el desarrollo de proyectos.

Recursos humanos

Lidera asertivamente a grupos de trabajo enfocándote en el bienestar personal y organizacional.

Consultoría

Apoya a las personas a reducir sus niveles de estrés, ansiedad y problemas emocionales.

Instituciones educativas

Contribuye a que tanto maestros como alumnos reduzcan el estrés, aumenten su atención y concentración.

Lo que aprenderás



Pensamiento positivo

Analiza informaciones y comportamientos de las personas y su entorno para generar prácticas positivas que las apoyen a calmar los pensamientos negativos y así consigan dejar de brincar al pasado, al futuro y a preocupaciones.



Ciencia de la felicidad

Desarrolla la capacidad de ver con una amplia perspectiva aquello que influye en el desarrollo de nuestra salud y en nuestra percepción de estar viviendo feliz.



Bienestar integral

Dirige organizaciones actuales con sentido humano y con un enfoque en el bienestar, incorporando herramientas, métodos y técnicas que promuevan la conciencia plena aplicada en las organizaciones y comunidades como una herramienta transversal para el apoyo del bienestar.



Técnicas de atención plena

Aprende técnicas que te ayuden a concentrarte en estar plenamente consciente de lo que estás experimentando y sintiendo en el momento, sin interpretaciones ni juicios para comprender más, mantener la calma en situaciones de estrés, escuchar mejor a otros y tener más paciencia.



Asignaturas

- Bases del positivismo
- Perspectivas del bienestar
- Fortalezas del carácter
- Metas para la vida
- Estado óptimo de la vida
- Ciencia de la felicidad
- Orígenes del Mindfulness (atención plena)
- Pensamiento positivo y conciencia plena
- Mindfulness (conciencia plena)
- Bienestar pleno
- Métodos de conciencia plena
- Conciencia plena en la niñez y adolescencia
- Conciencia plena en la adultez y vejez
- Conciencia plena en el trabajo
- Seminario de investigación
- Práctica positiva

Créditos totales: 78.21 créditos

Dentro del plan de estudios y como parte de la estrategia de fortalecimiento de la calidad en la formación, el estudiante de posgrado debe realizar el Seminario de Investigación, con el objetivo de elaborar un producto de investigación científica que aporte al conocimiento universal.

Validez Académica



Título oficial en México

Este plan de estudio se encuentra incorporado al Sistema Educativo Nacional, con fecha 28 de marzo de 2019 y No. de Acuerdo 20193198, modalidad No escolarizada*, emitido por la Dirección de Instituciones Particulares de Educación Superior, Dirección General de Educación Superior Universitaria, de la Secretaría de Educación Pública.

*Modalidad de estudio brindada a través de una plataforma educativa tecnológica.



Equivalencia en Estados Unidos

El egresado titulado de la Maestría en Conciencia Plena Aplicada de Utel puede obtener una equivalencia académica en Estados Unidos como "Master of Arts in Mindfulness Studies earned through distance education" por parte de una agencia adscrita a la NACES o AICE.



Con esta maestría en la **Experiencia Core** puedes **sumar el certificado*** de

Éxito Profesional

Contenido disponible en español

en colaboración con **coursera**

Otorgado por

UCI University of California, Irvine

*También, puedes consultar por más opciones de certificados.

utel.edu.mx

Experiencias disponibles



Inicia tu formación profesional a través de un programa totalmente en línea que se adecue a tu proyecto de vida.

Para cualquier edad

- Título oficial
- Crea tu propio horario
- Vuelve a ver las clases cuando quieras



Continúa tu camino profesional y de estudio al mismo tiempo preparándote para enfrentar escenarios reales que el mercado laboral demanda.

De 25 a 59 años

- Todo lo del programa Core
- ✓ Sesiones Executive
- ✓ Espacios de networking
- ✓ Aprendizaje con expertos
- ✓ Insignias digitales



Promueve tu aprendizaje permanente con técnicas de enseñanza dirigidas a una etapa de madurez e impulsa tu formación.

A partir de los 60 años

- Todo lo del programa Core
- ✓ Sesiones Senior
- ✓ Acompañamiento personalizado
- ✓ Comunidad Senior
- ✓ Insignias digitales

¿Por qué Utel?



Gradúate con título profesional

Demuestra tu conocimiento en tu siguiente oportunidad laboral.



Comunidad global

Enriquece tu educación con personas de todo el mundo.



Campus virtual 24/7

Crea tu propio horario con las clases, materiales y apoyo disponibles.



Calidad en acción

Suma credenciales a tu perfil de nuestras alianzas con reconocidas instituciones.



Estudia acompañado

Guía y apoyo de tutores expertos en cada etapa de tu formación.



Invierte en ti mismo

Formación real, actual y transformadora a un costo accesible.

¡Inscríbete hoy!

✉ posgrados@utel.mx

☎ (55) 8979.7772

chatea con un asesor aquí

Calidad académica garantizada

RVOE | SEP

Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios de todos nuestros programas.

WHED | UNESCO

Registro en la Base de Datos Mundial de Educación Superior (WHED) de la UNESCO. Código IAU-028725.

FIMPES

Acreditación Institucional por la Federación de Instituciones Mexicanas Particulares de Educación Superior (FIMPES).

ASIC

Acreditación Institucional como “Premier Institution” por Accreditation Service for International Colleges (ASIC) de Reino Unido.

QS STARS

Calificación máxima de cinco estrellas en el Rating QS de “Aprendizaje en línea”.

AMECYD | CALED | CREAD | AIESAD

Miembro de asociaciones internacionales que avalan la calidad de nuestra educación superior.



utel.edu.mx