

Maestría en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)

Sobre la maestría

Desarrolla un alto conocimiento sobre ti mismo y adquiere las competencias y habilidades para incrementar el bienestar en ámbitos personales y profesionales a través de una gestión consciente de las emociones. Con esta maestría sabrás cómo impulsar la productividad de las personas en todos los ámbitos a partir del mindfulness, con la utilización de técnicas de atención plena que permitan la reflexión en cuanto a sus patrones mentales y disminuyendo la ansiedad y el estrés.

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 o terapia

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

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

La jornada regular internacional para el programa de maestría tendrá una duración de un (1) año y seis (6) meses.

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

Maestría en Conciencia Plena Aplicada con número de acuerdo de RVOE SEP 20193198, de fecha 02 de agosto de 2019, modalidad No escolarizada, emitido por la Dirección de Instituciones Particulares de Educación Superior, adscrito a la Secretaría de Educación Pública. Este plan de estudios se encuentra incorporado al Sistema Educativo Nacional.



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 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/dominicana

Elige una maestría



Aprendizaje basado en competencias

Desarrolla habilidades reales que el mundo profesional demanda con nuestro modelo educativo.



Acompañamiento personalizado

Recibe guía y orientación del equipo de Éxito Estudiantil, quienes te acompañarán en tus estudios en línea en todo momento.



Sesiones de formación y actualización

Accede a sesiones de impacto, encuentros con empresas y mentorías para fortalecer tu aprendizaje y crecimiento profesional.



Insignias digitales

Acredita tus habilidades para compartirlas en plataformas digitales y demostrar lo que sabes.



Mentorías y formación profesional

Recibe entrenamiento de coaches en emprendimiento, soft skills y otras temáticas, y más herramientas para impulsar tu carrera hasta tu máximo potencial.

¿Por qué Utel?



Aprendizaje para el mercado laboral

Fortalece tu formación con mentorías enfocadas en tu empleabilidad, acceso a bolsa de empleo y conocimientos prácticos que te preparan para lo que las empresas necesitan.



Conexión con más compañeros como tú

Interactúa con estudiantes de diferentes países en actividades presenciales y virtuales para compartir ideas y ampliar tu red personal y profesional.



Siempre estarás acompañado

Recibe el seguimiento que necesitas en cada etapa de tus estudios, con tutores, profesores y asesores virtuales que te acercan a tus metas.



Estudios que se adaptan a ti

Avanza a tu ritmo, con planes diseñados para cada momento de tu vida, a costos accesibles y sin descuidar tu familia y trabajo.



Calidad educativa y validez oficial

Accede a programas en línea con reconocimiento oficial mexicano y acreditados por instituciones nacionales e internacionales que garantizan su calidad académica.



Educación de talla internacional

Prepárate con contenidos y certificados globales y una comunidad de diferentes países para crecer sin fronteras.

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).

CIEES

Acreditación institucional por parte de los Comités Interinstitucionales para la Evaluación de la Educación Superior (CIEES).

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.



¡Inscríbete hoy!

✉ dominicana@utel.mx

☎ 829 956 8665

💬 chatea con un asesor

utel.edu.mx/dominicana