

Utel UNIVERSIDAD

Diplomados Híbridos

Diplomado en

Mindfulness para entornos organizacionales

Desarrolla habilidades para integrar mindfulness en entornos organizacionales mediante técnicas de atención plena. Prepárate para diseñar, implementar y acompañar programas de bienestar individual y grupal, aplicando herramientas prácticas para fortalecer la gestión emocional, la productividad consciente y el equilibrio en contextos laborales.

Lo que aprenderás

Fundamentos del mindfulness aplicado

Comprende los principios de la respiración consciente y el enfoque mental para aplicar prácticas de mindfulness orientadas al bienestar integral de personas y grupos.

Diseño de programas de bienestar

Diseña planes de mindfulness personalizados para diferentes audiencias, considerando objetivos individuales, grupales y organizacionales.

Guía de sesiones y dinámicas grupales

Desarrolla habilidades para conducir sesiones de mindfulness mediante dinámicas de interacción, gestión emocional y retroalimentación efectiva.

Comunicación consciente y liderazgo empático

Aplica herramientas de escucha plena, comunicación consciente y manejo de conversaciones difíciles para fortalecer las relaciones dentro de los equipos de trabajo.

Información del programa

Duración	Plan de estudios
6 meses	6 módulos



Perfil de ingreso

Si alguno de estos intereses o habilidades conecta contigo, este diplomado es una gran opción para ti:

- **Buscas** desarrollar herramientas para promover el bienestar mental, emocional y físico dentro de organizaciones.
- **Te interesa** fortalecer tus habilidades de liderazgo, comunicación consciente y gestión emocional.
- **Quieres** aprender técnicas de mindfulness para acompañar procesos individuales y grupales.
- **Te motiva** impulsar iniciativas de bienestar y productividad consciente en entornos laborales.



Perfil de egreso

- Diseñarás programas de mindfulness personalizados para empresas, escuelas y grupos privados.
- Guiarás sesiones grupales mediante técnicas de atención plena, interacción y manejo del flujo emocional.
- Implementarás estrategias de productividad consciente orientadas a mejorar la gestión del tiempo y reducir el multitasking.
- Acompañarás procesos individuales mediante técnicas de escucha plena y guía personalizada.

Dónde podrás trabajar

- **Bienestar organizacional**
  Diseña e implementa programas de mindfulness enfocados en fortalecer el bienestar integral de colaboradores dentro de organizaciones.
- **Capacitación y desarrollo humano**
  Participa en procesos de formación relacionados con comunicación consciente, liderazgo empático y gestión emocional.
- **Facilitación de grupos**
  Guía sesiones grupales de mindfulness para empresas, instituciones educativas y grupos privados mediante dinámicas prácticas.
- **Consultoría de bienestar**
  Acompaña procesos individuales y organizacionales mediante estrategias de atención plena, productividad consciente y mejora continua.

Módulos*

Módulo I. Mindfulness en entornos organizacionales

- Principios, beneficios y alcances del mindfulness laboral
- Atención plena, respiración y conciencia corporal
- Autoconocimiento y regulación de respuestas automáticas

Módulo II. Gestión consciente de la atención y bienestar digital

- Concentración, distractores y sobrecarga cognitiva
- Bienestar digital, hiperconectividad y tecnofatiga
- **Pausas conscientes, recuperación y productividad sostenible**

Módulo III. Comunicación consciente y relaciones laborales

- Escucha activa y presencia interpersonal
- Autorregulación en conversaciones difíciles
- **Reuniones conscientes y colaboración efectiva**

Módulo IV. Liderazgo consciente y seguridad psicológica

- Presencia, autoconciencia e impacto del liderazgo
- Compasión, límites y cuidado sostenible de los equipos
- **Seguridad psicológica, confianza y aprendizaje colectivo**

Módulo V. Mindfulness ante el cambio y la transformación digital

- Adaptabilidad consciente frente a la incertidumbre
- Toma de decisiones con atención y discernimiento
- **Uso consciente de la inteligencia artificial en el trabajo**

Módulo VI. Diseño de intervenciones de mindfulness organizacional

- Diagnóstico de necesidades y alineación institucional
- Diseño inclusivo y facilitación ética de prácticas
- **Evaluación de resultados y mejora continua**

*Cada módulo concluye con un proyecto integrador que te permitirá aplicar de manera práctica los conocimientos y habilidades desarrollados.



Metodología de aprendizaje

Cada módulo tiene una duración de un mes que contempla tres semanas de clases en línea con sesiones en vivo más una semana con sesiones presenciales flexibles (puedes elegir tomarlas en línea o en sede).



Elige un diplomado híbrido

Formación práctica en línea y presencial
Combina actividades en línea con sesiones presenciales flexibles para aplicar tus conocimientos, trabajar en casos y ejercicios e integrar lo aprendido durante cada módulo.

Sesiones presenciales flexibles
Practica lo aprendido en cada módulo con orientación de tu docente, en sesiones que puedes tomar en línea o presenciales en las sedes y horarios disponibles.

Interacción directa con expertos
Mantén una comunicación cercana con docentes especializados durante todo el diplomado para resolver tus dudas, intercambiar ideas y recibir retroalimentación que fortalezca tu aprendizaje.

Playbook de ejercicios
Accede a una guía con actividades, plantillas y herramientas para desarrollar tus entregables y seguir consultándola incluso después de concluir el diplomado.

Aula virtual 24/7
Avanza con contenidos organizados y recursos multimedia desde cualquier lugar. Gestiona tus actividades, consulta tus avances y comunícate directamente con tu docente a un clic.

Diploma e insignia digital
Al concluir el diplomado, recibe un diploma y una insignia digital que reconocen tus conocimientos y habilidades, y que podrás compartir en tu CV o LinkedIn.

Desarrollo de habilidades prácticas
Fortalece tu capacidad para resolver situaciones reales, tomar decisiones y aplicar nuevas herramientas en tu trabajo, proyectos o vida cotidiana.

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.

¿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.

Utel
UNIVERSIDAD

Vamos un paso adelante



Modalidad hibrida

55 9883 7100 ▪ 55 9883 7833 |
inscripcion.diplomados@utel.mx

Habla con un asesor

¡Inscríbete hoy!

utel.edu.mx