

# 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

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, máxima autoridad educativa de México.

\*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.

# Experiencias disponibles



Inicia tu formación profesional a través de un programa totalmente virtual que se adecua 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.

**Ideal de 25 a 59 años**

- Todo lo de la Experiencia Core
- Sesiones Executive
- Aprendizaje con expertos
- Espacios de networking
- 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.

## 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.

**¡Inscríbete hoy!**

colombia@utel.mx

601 381 9183

chatea con un asesor



utel.edu.mx/colombia