

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
- Perspectiva 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 en el Sistema Educativo Nacional, con fecha 2 de agosto de 2019 y número de acuerdo 20193198, 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.



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.

Experiencias disponibles



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

Para cualquier edad

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

¿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 online”.

AMECYD | CALED | CREAD | AIESAD
Miembro de asociaciones internacionales que avalan la calidad de nuestra educación superior.

¡Inscríbete hoy!

usa@utel.mx
 55 1328 9059

[chatea con un asesor](#)



utel.edu.mx/usa