



Utel
UNIVERSIDAD



Especialización como
**Instructor en
Técnicas de
Mindfulness**

¿Qué es una Especialización Presencial?

Es una formación corta y práctica, pensada para que estudiantes, egresados y público en general desarrollen habilidades específicas junto a expertos, en espacios físicos creados para aprender haciendo. Aquí no solo adquieres nuevos conocimientos, también te conectas con otros, compartes ideas y creces.

Aplica lo aprendido desde el primer día

Aprende con expertos, vive experiencias reales y desarrolla habilidades que marcan la diferencia.

¿Esto es para ti?

Claro que sí. Esta especialización presencial está abierta a cualquier persona interesada en sumar valor a su perfil, sin importar si ya estudia una carrera o si quiere aprender algo nuevo. Puedes cursarla de forma independiente o como un complemento a tu programa.



Sobre la especialización

Conecta con el presente y ayuda a otros a hacer lo mismo. Prepárate para guiar prácticas de atención plena de forma accesible y efectiva, acompañando procesos que fortalecen la calma, la claridad mental y el equilibrio emocional en distintos contextos.

Como **Instructor en Técnicas de Mindfulness** serás capaz de:

- ➔ Acompañar procesos emocionales con empatía y presencia activa.
- ➔ Aplicar la escucha plena para mejorar la comunicación y el manejo de conflictos.
- ➔ Promover hábitos conscientes que mejoren la concentración y reduzcan el estrés.
- ➔ Guiar sesiones enfocadas en el momento presente, con técnicas simples y efectivas.
- ➔ Crear espacios de calma y enfoque en distintos entornos, como escuelas o empresas.
- ➔ Integrar la atención plena en prácticas de meditación de forma natural.

Tu formación, un sábado al mes

Convierte tus fines de semana en un espacio para crecer. Desarrolla habilidades para guiar con calma, presencia y claridad, y acompaña a otros en la construcción de una vida más consciente y equilibrada.

- **Aprende con expertos destacados** en uno de los salones de meditación de AgoraLucis.*
- Vinculación con un **espacio que permite la práctica vivencial** y familiarización con el ámbito laboral y profesional.
- *Workshops* presenciales **80% práctica / 20% teoría, interactivos, colaborativos** y centrados en la aplicación práctica, en torno a la cooperación y asociación.
- **Certificado de formación** emitido por Utel Universidad.
- **Networking presencial.** Potencia tu círculo social y profesional para construir futuras oportunidades.

 **Modalidad:** Presencial sabatina

 **Ubicación:** Salón de meditación de AgoraLucis*

 **Duración:** 9 *workshops* / 45 horas totales

*Actividad privada, cuyo contenido y desarrollo es responsabilidad absoluta de Utel. **Evento no avalado por AgoraLucis.** Lugar y fechas sujetos a cambios con previo aviso.

Temario

1 Fundamentos de *mindfulness*

- 1.1 Principios básicos de *mindfulness*
- 1.2 Respiración consciente y enfoque mental
- 1.3 Prácticas iniciales de *mindfulness*

2 Adaptación a diferentes contextos

- 2.1 Técnicas de *mindfulness* en entornos variados
- 2.2 Personalización para diferentes audiencias
- 2.3 Ejercicios prácticos de adaptación

3 Conexión emocional y guía personalizada

- 3.1 Importancia de la conexión emocional en *mindfulness*
- 3.2 Técnicas de guía personalizada
- 3.3 Manejo de emociones durante el *mindfulness*

4 *Mindfulness* en acción

- 4.1 Integración de *mindfulness* en la meditación
- 4.2 Prácticas específicas de *mindfulness*
- 4.3 Aplicación de *mindfulness* en sesiones de meditación

5 Gestión de grupos y retroalimentación

- 5.1 Habilidades de liderazgo en sesiones de *mindfulness* grupal
- 5.2 Dinámicas grupales en el *mindfulness*
- 5.3 Manejo de retroalimentación efectiva

6 Aplicación práctica y planificación futura

- 6.1 Dinámicas y ejercicios prácticos
- 6.2 Retroalimentación y mejora continua
- 6.3 Creación de planes individuales para la aplicación futura.

7 Comunicación consciente y escucha plena

- 7.1 Impacto del *mindfulness* en la comunicación
- 7.2 Escucha atenta y sin juicios
- 7.3 Manejo de conversaciones difíciles

8 *Mindfulness* para la productividad

- 8.1 Atención plena y gestión del tiempo
- 8.2 Cómo reducir el *multitasking*
- 8.3 Hábitos conscientes para mayor rendimiento

9 *Mindfulness* en educación y empresas

- 9.1 *Mindfulness* en el aula y el trabajo
- 9.2 Estrategias para integrarlo en el día a día
- 9.3 Casos de éxito y buenas prácticas

¿Por qué elegir una especialización presencial?



Entornos profesionales reales

Aprende donde la acción ocurre con sesiones presenciales en locaciones dinámicas.



Interacción directa

Recibe orientación presencial de expertos destacados y conecta con el aprendizaje práctico.



Diversificación del conocimiento

Prepárate para desafíos multidisciplinares adentrándote en diversas áreas del saber.



Certificado de formación

Obtén un reconocimiento que valide tus conocimientos y fortalece tu perfil profesional.



Desarrollo de habilidades

Adquiere destrezas prácticas para destacar tu carrera en un mundo competitivo.





Networking presencial

Potencia tu círculo social y profesional para construir futuras oportunidades.



Inscríbete y transforma tu educación desde hoy

 55 8595 6443

 educacioncontinua@utel.edu.mx

Contacta a un asesor

utel.edu.mx

