

Máster en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)

Sobre el máster

Transforma tu vida profesional y personal desarrollando habilidades de mindfulness que promuevan el bienestar, la productividad y la gestión consciente de las emociones.

Desarrolla habilidades de mindfulness, adquiriendo las herramientas necesarias para manejar el estrés y mejorar tu eficiencia. Mediante un enfoque práctico y reflexivo, este máster te permitirá descubrir cómo incorporar la atención plena en diversos aspectos de tu día a día, favoreciendo un ambiente laboral más saludable y productivo, mientras potencias tu desarrollo personal.

Dónde podrás trabajar

Gestión de talento y desarrollo empresarial

Apoya a los equipos en la mejora de su bienestar y rendimiento, implementando estrategias de mindfulness.

Recursos humanos

Lidera procesos de bienestar organizacional, implementando prácticas que favorezcan la salud emocional y el desarrollo de habilidades en los equipos de trabajo.

Consultoría y terapia

Apoya en la reducción del estrés y la ansiedad, utilizando mindfulness como herramienta para mejorar el bienestar emocional y psicológico.

Instituciones educativas

Promueve el bienestar de estudiantes y docentes, implementando programas de mindfulness para reducir el estrés y mejorar la atención.

Lo que aprenderás



Mindfulness y Pensamiento Positivo

Transforma tu mentalidad, sustituyendo patrones negativos por pensamientos positivos que fomenten el bienestar y la productividad.



Ciencia de la Felicidad

Comprende los factores clave para una vida equilibrada y aprende a aplicar estrategias para aumentar la satisfacción personal y profesional.



Bienestar Corporativo

Desarrolla programas que integren mindfulness en el entorno laboral, mejorando el rendimiento y la salud emocional de los equipos.



Técnicas de Atención Plena

Domina prácticas efectivas de mindfulness para gestionar el estrés, mejorar la concentración y mantener un equilibrio emocional en tu vida diaria.



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

Duración total

1 año 7 meses

Certificado de Máster

Al finalizar este programa, recibirás un certificado de **Máster en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)** que avala las competencias y habilidades adquiridas a lo largo de tu formación. Estos estudios tienen valor curricular (sin validez oficial), lo que fortalecerá tu perfil profesional al demostrar tu preparación y capacidad para aplicar conocimientos avanzados en el área. Este reconocimiento te permitirá destacar en el mercado laboral y acceder a nuevas oportunidades de crecimiento.

Estudios sin reconocimiento de validez oficial.



¿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

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!

✉ posgrados@utel.mx

☎ 52 55 9088 8512

💬 chatea con un asesor

utel.edu.mx