

Diplomado en Mindfulness para los individuos y las familias

Sobre el diplomado

Conoce todo acerca del mindfulness, dentro del marco de la psicología positiva, y cómo utilizarlo para generar bienestar en los individuos y las familias, a través de la comprensión de las etapas de vida, la correcta gestión emocional y la identificación de prácticas ideales para cada caso. Con este diplomado obtendrás las herramientas necesarias para afrontar cualquier reto que te presente la vida desde una perspectiva de comprensión y compasión.

Dónde podrás trabajar

Terapia familiar pedagógica

Ayuda a mejorar la armonía en el hogar, consiguiendo una mayor conexión dentro de la familia y una mejor gestión emocional en todos los miembros de la familia.

Docencia

Influye positivamente en el rendimiento académico y en factores personales del alumnado. Ofrece herramientas de gestión emocional para lidiar mejor con los retos académicos.

Consultoría familiar psicológica

Apoya a las familias a poder gestionar sus emociones en su día a día para construir un hogar en calma.

Recursos Humanos

Contribuye a que los colaboradores reduzcan el estrés, aumenten su atención y concentración, motivación y productividad.

Lo que aprenderás



Mindfulness

Conoce a profundidad qué es el mindfulness, su conexión con las Neurociencias, las prácticas de respiración consciente y las principales aportaciones de la psicología positiva para mejorar tu calidad de vida y tu sentido de bienestar.



Bienestar pleno

Conoce la Teoría del Bienestar y cómo utilizar sus premisas y estrategias para alcanzar un bienestar pleno. Descubre también tus principales virtudes y fortalezas y cómo ponerlas en práctica para mejorar tus resultados en el mundo.



Gestión emocional

Aprende a gestionar correctamente tus emociones. Aumenta tu sentido de bienestar y conecta con otros. Conoce cómo tus emociones influyen a lo largo de las diferentes etapas de la vida.



Prácticas de mindfulness

Aprende cuáles son las mejores prácticas de Mindfulness para individuos y también para familias, para que todas las personas aprendan a gestionar sus emociones, alcancen un mayor sentido de bienestar y creen nuevas formas de relacionarse con otros y con el mundo.



Módulos

Introducción al mindfulness

- ¿Qué es mindfulness? (dentro del marco de la psicología positiva)
- Respiración consciente y postura digna

Mindfulness y neurociencias

- Neurociencias del mindfulness
- Piloto automático (red por defecto)

Psicología positiva y bienestar

- Teoría del Bienestar (PERMA)
- Virtudes y Fortalezas

Vida y emociones

- Etapas de la vida
- Gestión emocional

Emociones, pensamientos y mindfulness

- Desidentificación desde el Mindfulness
- Desarrollo de la gratitud

Prácticas de mindfulness para la vida

- Prácticas de mindfulness para el individuo
- Prácticas de mindfulness para la familia



¿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

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.



¡Inscríbete hoy!

✉ educacioncontinua@utel.edu.mx

☎ 52 55 9749 0089

💬 chatea con un asesor

utel.edu.mx