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.



utel.edu.mx/usa

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
Maestría en Conciencia Plena Aplicada con número de acuerdo de RVOE 20193198 de fecha 2 de agosto de 2019, modalidad No escolarizada, emitido por la Dirección de Instituciones Particulares de Educación Superior, adscrito a la Secretaría de Educación Pública. Este plan de estudios se encuentra incorporado al Sistema Educativo Nacional.

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 puedes sumar el **certificado*** de

Éxito Profesional

Contenido disponible en español

Otorgado por UCI University of California, Irvine

en colaboración con coursera

*También, puedes consultar por más opciones de certificados.

utel.edu.mx/usa

Elige una maestría

Aprendizaje basado en competencias
Desarrolla habilidades reales que el mundo profesional demanda con nuestro modelo educativo.

Acompañamiento personalizado
Recibe guía y orientación del equipo de Éxito Estudiantil, quienes te acompañarán en tus estudios en línea en todo momento.

Sesiones de formación y actualización
Accede a sesiones de impacto, encuentros con empresas y mentorías para fortalecer tu aprendizaje y crecimiento profesional.

Insignias digitales
Acredita tus habilidades para compartirlas en plataformas digitales y demostrar lo que sabes.

Mentorías y formación profesional
Recibe entrenamiento de coaches en emprendimiento, soft skills y otras temáticas, y más herramientas para impulsar tu carrera hasta tu máximo potencial.

¿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!

usa@utel.mx
55 4161 9447

chatea con un asesor

utel.edu.mx/usa