

Maestría en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)



utel
UNIVERSIDAD

utel.edu.mx

55.3684.1425

posgrados@utel.mx



La **Maestría en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)** desarrolla conocimientos sobre las emociones y cómo estas se pueden transformar en energía, a través de la capacidad por vivir, experimentar y aceptar el presente sin juicio, sirviendo como herramientas para incrementar y sostener el bienestar en ámbitos personales y profesionales.

¿Qué habilidades y conocimientos desarrollaré?

- Desarrollar personas con altos niveles de conciencia hacia sí mismo, hacia la sociedad y las organizaciones.
- Analizar la información sobre las personas y su entorno; y generar prácticas positivas para apoyar a estas personas. Contribuir al desarrollo de la comunidad mediante el conocimiento en conciencia plena.
- Contribuir al desarrollo de líderes de equipos de trabajo que valoren al factor humano como fundamental en cualquier organización y vinculando la mejora continua a su rol profesional.
- Dirigir organizaciones actuales con sentido humano y con un enfoque en el bienestar; así como en sus herramientas, métodos y técnicas.
- Promover la conciencia plena en las organizaciones y comunidades como una herramienta transversal para el apoyo del bienestar en cualquier ámbito.
- Apoyar a personas, líderes, equipos, organizaciones en el desarrollo de programas de conciencia plena.
- Facilitar la mejora de aprendizaje individual y colectivo en los procesos humanos de interacción y acción.

¿Dónde podré trabajar?

Al egresar de la maestría, estarás preparado para gestionar de forma ética la incorporación de herramientas y técnicas de conciencia plena en el contexto laboral, a fin de experimentar sus efectos y beneficios, lo que te permitirá desempeñarte en cargos como:

- Director de Recursos Humanos
- Coordinador de comunicación organizacional
- Ejecutivo de talento y gestión empresarial
- Consultor o terapeuta independiente
- Investigador
- Promotor de bienestar dentro de instituciones educativas

Asignaturas

Bases del positivismo	Conciencia plena en la adultez y vejez
Perspectiva del bienestar	Conciencia plena en el trabajo
Fortalezas del carácter	Seminario de investigación
Metas para la vida	Práctica positiva
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	

Créditos Totales: 78.21

Como parte de la estrategia de fortalecimiento de la calidad en la formación y con el objetivo de elaborar un producto de investigación científica que aporte al conocimiento universal, el estudiante de posgrado deberá cursar las asignaturas correspondientes al "Seminario de Investigación": - Epistemología; Metodología de la investigación; Pensamiento crítico e innovación; Redacción y estilo de textos académicos-

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.



Este plan de estudio se encuentra incorporado al Sistema Educativo Nacional, con fecha 28 de marzo de 2019 y No. 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.