

Maestría en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)



utel
UNIVERSIDAD

colombia.utel.edu.mx

(601) 381 9183

colombia@utel.mx



La **Maestría en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)** forma maestros con un alto nivel de conocimientos, competencias y habilidades para formular planes estratégicos basados en las emociones y cómo estas se pueden transformar en energía, sirviendo como herramienta para incrementar y sostener el bienestar en ámbitos personales y profesionales.

¿Qué habilidades y conocimientos desarrollará?

- 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.
- 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 podrá trabajar?

Los egresados se distinguirán por sus destrezas 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 les permitirá desempeñarse 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

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.

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.