

## Maestría Senior en: **Mindfulness** (Conciencia Plena Aplicada)



**utel.edu.mx**  
55 3684 1409  
contacto@utel.edu.mx

Desarrolla y practica la conciencia plena como apoyo en el ámbito personal y profesional.



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.

### **Adquisición de conocimientos y experiencias**

Adicionalmente al **estudio en línea** del contexto que te rodea para generar prácticas positivas de alto impacto a corto, mediano y largo plazo, el plan de estudio de la maestría destaca por sus **Sesiones Senior**, que benefician la integración entre compañeros y suman beneficios para el desarrollo integral de los estudiantes, permitiéndoles:

- **Despejarse de la cotidianidad.**
- **Mantener agilidad mental y habilidad corporal.**
- **Aprender nuevas habilidades para la vida cotidiana.**
- **Mantenerse al tanto de los cambios sociales, políticos y de otros ámbitos.**
- **Practicar un pasatiempo con personas que comparten sus mismos intereses.**

## Ejes de las sesiones

---

Las reuniones cubren **5 de los principales ejes** necesarios para un desarrollo humano integral:

- **Desarrollo personal**
- **Salud y bienestar**
- **Socio - cultural**
- **Artístico**
- **Tecnológico**

## Tutoría

---

Equipo especializado en educación en línea, cuyo trabajo consiste ser el contacto directo con la Universidad, orientando en aspectos administrativos y tecnológicos, así como generando estrategias que permitan al estudiante, asegurar el éxito académico.

## ¿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.
- 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.

## Asignaturas

---

Bases del positivismo

---

Perspectiva 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

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-

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