

# 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?



### Comunidad global

Enriquece tu educación con personas de todo el mundo.



### Campus virtual 24/7

Crea tu propio horario con las clases, materiales y apoyo disponibles.



### Calidad en acción

Suma credenciales a tu perfil de nuestras alianzas con reconocidas instituciones.



### Estudia acompañado

Guía y apoyo de tutores expertos en cada etapa de tu formación.



### Invierte en ti mismo

Formación real, actual y transformadora a un costo accesible.

## Calidad académica garantizada

### 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).

### 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!

✉ diplomados\_mx@utel.mx

☎ (55) 3684.1467

💬 chatea con un asesor

utel.edu.mx