

# Maestría en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)



**utel**  
UNIVERSIDAD

[usa.utel.edu.mx](http://usa.utel.edu.mx)

55 1328 9023

01 (800) 619 0759

[usa@utel.mx](mailto:usa@utel.mx)



La Maestría en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada) forma profesionales 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 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.

## ¿Dónde podré trabajar?

El egresado se distinguirá 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 le 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.