



# Maestría Ejecutiva en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)

**Desarrolla y practica la conciencia plena** como apoyo en el ámbito personal y profesional. Sé un profesional capaz de analizar el contexto que te rodea para generar prácticas positivas de alto impacto a corto, mediano y largo plazo, haciendo énfasis en la búsqueda constante del bienestar como motor de vida para las personas y las organizaciones.

## APLICACIÓN PRÁCTICA DE CONOCIMIENTOS

Adicionalmente al **estudio online** que se centra en desarrollar procesos de transformación intra e interpersonal, el plan de estudio de la **Maestría Ejecutiva** destaca por el desarrollo de **habilidades directivas** a través de las sesiones ejecutivas online mensuales, en donde la aplicación del conocimiento se convierte en el eje central, permitiéndole al estudiante:

- Adquirir conocimientos puntuales, específicos y esenciales.
- Desarrollar sus habilidades directivas y empoderar su perfil profesional.
- Tener un acercamiento con líderes de cada disciplina.
- Acceder a conferencias y sesiones prácticas, impartidas por expertos.
- Situar los conocimientos teóricos, en escenarios laborales reales.
- Desenvolverse en un espacio ideal para el Networking.

## PERFIL DE INGRESO

La maestría está dirigida a personas con un alto sentido propositivo que desean aprender los beneficios que produce la práctica de la conciencia plena aplicada como una herramienta para incrementar y sostener el bienestar de la persona, y que además cuenten con estudios previos de una carrera correspondientes a cualquiera de las siguientes áreas del conocimiento:

- Ciencias Sociales
- Humanidades
- Económico-Administrativas

## CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES A DESARROLLAR

- Contribuir al desarrollo de su comunidad mediante su conocimiento en conciencia plena.
- Facilitar la mejora de aprendizaje individual y colectivo en los procesos humanos de interacción y acción.
- Apoyar a personas, líderes, equipos, organizaciones en el desarrollo de programas de conciencia plena.
- Liderar equipos de trabajo, valorando el factor humano como fundamental en cualquier organización y vinculando la mejora continua a su rol profesional.
- Dirigir organizaciones actuales con sentido humano y con enfoque de bienestar; así como en sus herramientas, métodos y técnicas.

- Desarrollar una visión múltiple y amplia de vida que les permita apoyar a otros.
- Promover la conciencia plena en las organizaciones y comunidades como una herramienta transversal para el apoyo del bienestar en cualquier ámbito.
- Guiar prácticas de conciencia plena a grupos y personas.

## PERFIL DE EGRESO

El egresado destacará por su capacidad de introspección, observación, análisis e inteligencia interpersonal, lo que le permitirá contar con habilidades para desarrollar personas con altos niveles de conciencia hacia sí mismos, hacia la sociedad y las organizaciones.

## ASIGNATURAS

Bases de la positividad.

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: **78.18**

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.

