



**Utel**  
UNIVERSIDAD



Especialización como  
**Instructor en  
Técnicas de  
Mindfulness**

## ¿Qué es una Especialización Presencial?

Es una formación corta y práctica, pensada para que estudiantes, egresados y público en general desarrollen habilidades específicas junto a expertos, en espacios físicos creados para aprender haciendo. Aquí no solo adquieres nuevos conocimientos, también te conectas con otros, compartes ideas y creces.

### **Aplica lo aprendido desde el primer día**

Aprende con expertos, vive experiencias reales y desarrolla habilidades que marcan la diferencia.

### **¿Esto es para ti?**

Claro que sí. Esta especialización presencial está abierta a cualquier persona interesada en sumar valor a su perfil, sin importar si ya estudia una carrera o si quiere aprender algo nuevo. Puedes cursarla de forma independiente o como un complemento a tu programa.



## Sobre la especialización

Conecta con el presente y ayuda a otros a hacer lo mismo. Prepárate para guiar prácticas de atención plena de forma accesible y efectiva, acompañando procesos que fortalecen la calma, la claridad mental y el equilibrio emocional en distintos contextos.

Como **Instructor en Técnicas de Mindfulness** serás capaz de:

- ➔ Acompañar procesos emocionales con empatía y presencia activa.
- ➔ Crear espacios de calma y enfoque en distintos entornos, como escuelas o empresas.
- ➔ Aplicar la escucha plena para mejorar la comunicación y el manejo de conflictos.
- ➔ Integrar la atención plena en prácticas de meditación de forma natural.
- ➔ Promover hábitos conscientes que mejoren la concentración y reduzcan el estrés.
- ➔ Guiar sesiones enfocadas en el momento presente, con técnicas simples y efectivas.

## Tu formación, un sábado al mes

Convierte tus fines de semana en un espacio para crecer. Desarrolla habilidades para guiar con calma, presencia y claridad, y acompaña a otros en la construcción de una vida más consciente y equilibrada.

- **Aprende con expertos destacados** en uno de los salones de meditación de AgoraLucis.\*
- Vinculación con un **espacio que permite la práctica vivencial** y familiarización con el ámbito laboral y profesional.
- *Workshops* presenciales **80% práctica / 20% teoría, interactivos, colaborativos** y centrados en la aplicación práctica, en torno a la cooperación y asociación.
- **Certificado de formación** emitido por Utel Universidad.
- **Networking presencial.** Potencia tu círculo social y profesional para construir futuras oportunidades.

 **Modalidad:** Presencial sabatina

 **Ubicación:** Salón de meditación de AgoraLucis\*

 **Duración:** 9 *workshops* / 45 horas totales

\*Actividad privada, cuyo contenido y desarrollo es responsabilidad absoluta de Utel. **Evento no avalado por AgoraLucis.** Lugar y fechas sujetos a cambios con previo aviso.



# Temario

## 1 Fundamentos de *mindfulness*

- 1.1 Principios básicos de *mindfulness*
- 1.2 Respiración consciente y enfoque mental
- 1.3 Prácticas iniciales de *mindfulness*

## 2 Adaptación a diferentes contextos

- 2.1 Técnicas de *mindfulness* en entornos variados
- 2.2 Personalización para diferentes audiencias
- 2.3 Ejercicios prácticos de adaptación

## 3 Conexión emocional y guía personalizada

- 3.1 Importancia de la conexión emocional en *mindfulness*
- 3.2 Técnicas de guía personalizada
- 3.3 Manejo de emociones durante el *mindfulness*

## 4 *Mindfulness* en acción

- 4.1 Integración de *mindfulness* en la meditación
- 4.2 Prácticas específicas de *mindfulness*
- 4.3 Aplicación de *mindfulness* en sesiones de meditación

## 5 Gestión de grupos y retroalimentación

- 5.1 Habilidades de liderazgo en sesiones de *mindfulness* grupal
- 5.2 Dinámicas grupales en el *mindfulness*
- 5.3 Manejo de retroalimentación efectiva

## 6 Aplicación práctica y planificación futura

- 6.1 Dinámicas y ejercicios prácticos
- 6.2 Retroalimentación y mejora continua
- 6.3 Creación de planes individuales para la aplicación futura.

## 7 Comunicación consciente y escucha plena

- 7.1 Impacto del *mindfulness* en la comunicación
- 7.2 Escucha atenta y sin juicios
- 7.3 Manejo de conversaciones difíciles

## 8 *Mindfulness* para la productividad

- 8.1 Atención plena y gestión del tiempo
- 8.2 Cómo reducir el *multitasking*
- 8.3 Hábitos conscientes para mayor rendimiento

## 9 *Mindfulness* en educación y empresas

- 9.1 *Mindfulness* en el aula y el trabajo
- 9.2 Estrategias para integrarlo en el día a día
- 9.3 Casos de éxito y buenas prácticas

## ¿Por qué elegir una especialización presencial?



### Entornos profesionales reales

Aprende donde la acción ocurre con sesiones presenciales en locaciones dinámicas.



### Interacción directa

Recibe orientación presencial de expertos destacados y conecta con el aprendizaje práctico.



### Diversificación del conocimiento

Prepárate para desafíos multidisciplinares adentrándote en diversas áreas del saber.



### Certificado de formación

Obtén un reconocimiento que valide tus conocimientos y fortalece tu perfil profesional.



### Desarrollo de habilidades

Adquiere destrezas prácticas para destacar tu carrera en un mundo competitivo.




### Networking presencial

Potencia tu círculo social y profesional para construir futuras oportunidades.



# Inscríbete y transforma tu educación desde hoy

 55 2881 3244

 55 9088 8525

**Contacta a un asesor**

**utel.edu.mx**

