



Diplomado de formación en ***Mindfulness***

GENERACIÓN 2017

Contacto

info@mindfulness.org.mx

(55) 4333 2490

Instituto Mexicano de Mindfulness®



Para personas y organizaciones que buscan obtener los beneficios de la práctica de *mindfulness*, el **Instituto Mexicano de Mindfulness** ofrece el más alto nivel de conocimiento profesional y experiencia en México y Latinoamérica. Su director, el Dr. Eric López Maya, es el experto líder en la región con más de 15 años de experiencia internacional en la implementación exitosa de talleres, programas de entrenamiento profesional e investigación científica. Cuenta con apoyo continuo y supervisión de parte del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, así como del Mindful Awareness Research Center de la Escuela de Medicina de UCLA. El Instituto Mexicano de Mindfulness desarrolla e implementa programas basados en mindfulness para el manejo del estrés, bienestar, liderazgo, educación y entrenamiento profesional.

Diplomado de formación en mindfulness

La popularidad y aplicaciones de mindfulness se han incrementado exponencialmente en los últimos años. Por ejemplo, la revista **Time** dedicó su portada del mes de febrero de 2014 al tema. Otros medios como el **New York Times, CNN, ABC y Scientific American**, entre otros, han dedicado espacios a la difusión de los beneficios de la práctica de mindfulness. **En español, el trabajo del Instituto y el Dr. Eric López ha aparecido en medios en México y Estados Unidos, como Telemundo, Televisa, Mindful Magazine, entre otros.**

Las intervenciones basadas en mindfulness han cobrado una gran importancia en los últimos años, debido a su gran efectividad y amplio espectro de aplicaciones, así como a su validación en estudios científicos. Tan sólo en el año 2014, **el presupuesto federal en los Estados Unidos para la investigación en el área fue de más de 100 millones de dólares.** Es por ello que en el Instituto Mexicano de Mindfulness estamos orgullosos de ofrecer nuestro **Diplomado de formación en mindfulness, único en su tipo en México y Latinoamérica**, con el objetivo de ofrecer herramientas teóricas y prácticas a profesionales comprometidos con su práctica personal de mindfulness para poder aplicarlas en sus respectivas áreas de trabajo.



Para mí fue una manera bastante clara y sólida de integrar conocimientos previos y descartar ideas erróneas del concepto “mindfulness”. Además se inculcó el compromiso de la práctica formal, la parte ética y el respaldo científico” **Sandra**

Antecedentes

El **Diplomado de Formación en Mindfulness** ofrecido por el Instituto Mexicano de Mindfulness, se fundamenta en el trabajo que se realiza en diversos centros de reconocido prestigio, tales como el **Centro Médico de la Universidad de Massachusetts**, **la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard** y el **Centro de Investigación de Atención Plena de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA)**, así como en nuestra experiencia acumulada en la enseñanza e investigación de intervenciones basadas en atención plena (mindfulness) en México, Latinoamérica y Estados Unidos por más de 15 años. Se explorarán con lujo de detalle tanto a nivel teórico como vivencial las adaptaciones que se han realizado a las diferentes intervenciones basadas en mindfulness con el fin de hacerlo más relevante y efectivo para poblaciones específicas en diversos contextos de enseñanza.

El énfasis del entrenamiento se centra en el **desarrollo de habilidades didácticas (teóricas y técnicas) y personales** basadas en atención plena (mindfulness), las cuales, desde nuestro punto de vista, sólo pueden ser comprendidas y ejecutadas adecuadamente si el participante se involucra y compromete con su propia práctica de atención plena (mindfulness). En este mismo sentido, es **estrictamente necesario** que los participantes se comprometan a tener una práctica diaria formal de mindfulness (meditación) durante el entrenamiento, e idealmente de forma permanente, además de **participar en un retiro de 5 días y un curso de mindfulness para el público en general, ambos organizados por el Instituto Mexicano de Mindfulness**.



Me parece un programa muy serio, con mucha profundidad y muy completo. La facilitación es muy amena y la posibilidad de interactuar y compartir con los demás colegas es muy enriquecedor”

Graham

Objetivos

Objetivo General

El participante desarrollará competencias personales y profesionales para la enseñanza de atención plena (mindfulness) en diversos contextos, tales como manejo del estrés, empresas, clínico, etc., de acuerdo con sus conocimientos previos, mediante el conocimiento de los fundamentos teóricos, la experiencia vivencial y el desarrollo habilidades didácticas para la facilitación de mindfulness.

Objetivos de Aprendizaje

- ▶ Experimentar de manera vivencial, métodos y técnicas basados en atención plena (mindfulness).
- ▶ Identificar los fundamentos, antecedentes y desarrollo histórico de mindfulness.
- ▶ Desarrollar y refinar habilidades para guiar prácticas de atención plena (mindfulness) a grupos y personas.
- ▶ Analizar los últimos hallazgos (estado de la ciencia) en investigación científica en mindfulness y temas relacionados.
- ▶ Definir la relación existente entre el proceso de formación profesional, la práctica individual de atención plena (mindfulness) y el desarrollo personal.
- ▶ Practicar de manera supervisada la enseñanza de técnicas de atención plena (mindfulness), tanto para grupos como para personas.
- ▶ Desarrollar estrategias para poner en marcha una práctica exitosa y ética en prácticas basadas en atención plena.



“Una experiencia enriquecedora y además muy necesario para cualquier persona interesada en facilitar o instruir mindfulness a otras personas. Tiene el balance perfecto de teoría, práctica y desarrollo de habilidades” **Enrique**

Temas a tratar

El contenido temático del entrenamiento se divide en tres ejes:

1. PRÁCTICA PERSONAL

2. DESARROLLO DE HABILIDADES DE ENSEÑANZA

3. MINDFULNESS: FUNDAMENTOS, CIENCIA Y TEORÍA

Durante todos los módulos se tocarán temas relacionados con cada uno de los 3 ejes. Algunos temas a tratar son:

1. La atención plena (mindfulness) como práctica, concepto, estado, rasgo y actitud. Revisión desde el punto de vista de la psicología de la salud.
2. El origen histórico de la atención plena (mindfulness) y su evolución hasta nuestros días.
3. La atención plena (mindfulness) en nuestros días: estado del arte.
4. Cómo practicar y desarrollar nuestro entendimiento vivencial de la atención plena: métodos, técnicas y estrategias personales.
5. Cómo enseñar a otros a practicar atención plena: métodos, técnicas y estrategias.
6. Cómo enseñar atención plena de manera grupal e individual.
7. Estrategias para una práctica exitosa y ética.

Dirigido a:

Estudiantes y profesionales de la salud, educación, capacitación y disciplinas afines, así como personas comprometidas con su proceso de desarrollo personal que deseen impartir intervenciones basadas en atención plena de manera comprometida, profesional y ética.

Requisitos:

- ▶ Llenar formulario de datos de inscripción (te lo enviaremos por email una vez que decidas solicitar tu inscripción).
- ▶ Compromiso con la práctica personal de mindfulness.
- ▶ Asistencia a un retiro de mindfulness de 5 días de duración, organizado por el Instituto Mexicano de Mindfulness durante el curso del diplomado (el alumno sólo pagará su hospedaje, el costo de la enseñanza está incluido en el diplomado).
- ▶ Experiencia previa practicando mindfulness.
- ▶ Carta de exposición de motivos (2 cuartillas máximo).
- ▶ Curriculum Vitae (2 cuartillas máximo).
- ▶ Es muy recomendable, aunque no necesario, tener la capacidad de leer textos en inglés.
- ▶ Participar como estudiante en alguno de los programas ofrecidos por el Instituto Mexicano de Mindfulness (inversión no incluida en el precio del diplomado).
- ▶ Pago de inscripción y 1er pago antes del inicio del diplomado.

Constancia y certificación:

Al final del entrenamiento, se entregará un diploma con valor curricular que certifica la participación y competencia de los instructores por parte del Instituto Mexicano de Mindfulness y la Secretaría del Trabajo de México (constancia de habilidades laborales). Para contar con dicha constancia es necesario cubrir el 80% de asistencias, así como cumplir con todos los requisitos del entrenamiento (lecturas, tareas y prácticas supervisadas).

Modalidad y Duración:

El diplomado se impartirá de manera semipresencial en tres módulos: uno presencial en la Ciudad de México (6 días de duración) y dos a través de la plataforma virtual, lo que facilitará la adquisición de los conocimientos y competencias necesarios para la enseñanza de mindfulness desde cualquier lugar y en horarios flexibles, a través de nuestro programa cuidadosamente diseñado para ello, contando con la guía del instructor y staff a través de la plataforma virtual y de manera presencial.

1er Módulo (virtual): 5 de junio de 2017 al 20 de agosto de 2017.

2º Módulo (presencial): 24 al 29 de agosto de 2017 (Ciudad de México).

3º Módulo (virtual): 22 de septiembre al 24 de noviembre de 2017.

Duración efectiva de todo el diplomado: 250 horas.

Cupo mínimo 25 personas, en caso de no contar con quórum suficiente, el inicio del diplomado se pospondrá hasta cumplir con el cupo mínimo.

Inversión:

Costo de inscripción: \$3,900 (tres mil novecientos) pesos.

4 pagos de \$6,950 (seis mil novecientos cincuenta) pesos.

Costo total en dólares (USD): \$1,775 (mil setecientos setenta y cinco) dólares.

Pregunta por nuestro descuento por pago en una sola exhibición o a meses sin intereses.

Fecha límite para descuento por pago anticipado: 12 de mayo de 2017.



“El trabajo realizado en el diplomado me ha parecido muy enriquecedor, tanto en el aula virtual como en el módulo presencial. Considero que la estrategia abordada ha sido pertinente” **María**



“Quedé profundamente satisfecho con el curso, con la capacidad de manejo de grupo del instructor, su capacidad didáctica y su amplio criterio”. **Juan**

Impartido por:

Dr. Eric López Maya



Director y fundador del Instituto Mexicano de Mindfulness. Doctor en Psicología y Salud por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con una línea de investigación que estudia los efectos de mindfulness sobre diversos parámetros de salud en población mexicana. Maestro internacional de mindfulness.

Ha completado el entrenamiento profesional en reducción de estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts bajo la dirección del Dr. Jon Kabat-Zinn (creador del Programa de Reducción de Estrés) y el Dr. Saki Santorelli (director ejecutivo de la Clínica de Reducción de Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts).

También ha completado el Intensivo de Formación de Maestros en Reducción de Estrés del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, y es el único mexicano que ha completado su entrenamiento y está certificado a través de los programas de entrenamiento ofrecidos por la Universidad de Massachusetts.

Es egresado del Entrenamiento Clínico en Medicina Mente/Cuerpo, impartido por la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard. Miembro del Comité de Práctica de la American Mindfulness Research Association, así como ganador del "Research Award" por parte de dicha institución. Premio a tesis de doctorado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de California, Berkeley. Summer research fellow del Mind & Life Institute Europa.

Consultor y capacitador en atención plena (mindfulness) para diversas clínicas, hospitales y empresas. Certificado en facilitación con atención plena (mindfulness) por la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA). Miembro del staff, instructor y mentor del entrenamiento profesional en mindfulness ofrecido por el Mindful Awareness Research Center en UCLA. Investigador posdoctoral en el Cousins Center for Psychoneuroimmunology de UCLA. Realizó una estancia de investigación en el Hospital Charité en Berlín, Alemania y es líder y co-autor de proyectos de investigación en mindfulness en Alemania, Estados Unidos y México. Practica mindfulness desde 1999 y ha participado en retiros en EUA con maestros de talla internacional, como: Jon Kabat-Zinn, Melissa Blacker, Florence Meyer, Christina Feldman, John Teasdale, Mark Coleman, Sylvia Boorstein, Donald Rothberg, Rebecca Bradshaw, Pat Coffey, Sky Dawson, Guy Armstrong, James Baraz, entre otros.

Mayores informes e inscripciones:

(55) 4333 2490

info@mindfulness.org.mx