



Diplomado de formación en **Mindfulness**

GENERACIÓN 2019

Programa acreditado ante la
International Mindfulness
Teachers Association (IMTA)



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 experto líder en la región con más de 16 años de experiencia internacional en la implementación exitosa de talleres, programas de entrenamiento profesional e investigación científica. Cuenta con apoyo y supervisión de parte del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, el Mindfulness Center en la Universidad de Brown, 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** ha dedicado su portada en varias ocasiones al tema. 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 del Dr. Eric López ha aparecido en medios masivos en México y Estados Unidos, como Telemundo, Televisa, El Universal, Reforma, 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 en todo el mundo. Por ejemplo, el presupuesto federal anual asignado en los Estados Unidos para la investigación en el área es de varios millones de dólares y empresas e instituciones en todo el mundo asignan fondos exclusivamente para programas de mindfulness. 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, acreditado por la International Mindfulness Teachers Association (IMTA)** 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 mi 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 Mindfulness 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 16 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.

Hasta la fecha, más de 300 personas de 16 países de toda Latinoamérica, Estados Unidos y España han participado en nuestro Diplomado.

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 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, éste último organizado por el Instituto Mexicano de Mindfulness**.



Superó mis expectativas en cuanto a lo enriquecedor del grupo, contenido, experiencia del facilitador y su gran preparación en el tema, así como su apertura. Me siento agradecido por haberme entrenado en un tema que le da sentido a mi vida” **Graciela**

Objetivos

Objetivo General

El participante desarrollará competencias personales y profesionales para la enseñanza de atención plena (mindfulness) en diversos contextos, de acuerdo con su experiencia y formación previos, mediante el conocimiento de los fundamentos teóricos, la experiencia vivencial y el desarrollo de 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.



“El diplomado para mí ha sido muy enriquecedor, sobre todo en ganar mayor confianza para guiar prácticas formales y abrir mi visión a los distintos programas que puedo desarrollar. Excelente manejo y contenido” **Ernesto**

Temas a tratar

El contenido temático del entrenamiento se divide en tres ejes didácticos:

1. PRÁCTICA PERSONAL

2. DESARROLLO DE HABILIDADES DE ENSEÑANZA

3. FUNDAMENTOS, CIENCIA Y TEORÍA DEL MINDFULNESS

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

1. Antecedentes, desarrollo y creación de intervenciones basadas en mindfulness.
2. El origen histórico de la atención plena (mindfulness) y su evolución hasta nuestros días.
3. ¿Qué es y qué no es mindfulness? Definiciones contemporáneas.
4. Mecanismos de acción de mindfulness.
5. La investigación científica de mindfulness.
6. Áreas de aplicación: salud, empresas, educación, psicoterapia.
7. Cómo practicar y desarrollar nuestro entendimiento vivencial de la atención plena: métodos, técnicas y estrategias personales.
8. Cómo enseñar a otros a practicar atención plena: métodos, técnicas y estrategias.
9. Cómo enseñar atención plena de manera grupal e individual.
10. Estrategias para una práctica exitosa y ética.
11. Cómo diseñar un curso de mindfulness de acuerdo con las propias competencias profesionales.

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, **no incluido en el costo del diplomado.**
- ▶ 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 (**costo incluido en el precio del diplomado únicamente para el curso “Mindfulness Básico Nivel 1”**).
- ▶ Pago de inscripción y 1er pago antes del inicio del diplomado.

Constancia y certificación:

Al final del entrenamiento, se entregará un diploma/certificado con valor curricular que avala la participación y competencia de los instructores **por parte del Instituto Mexicano de Mindfulness, la Secretaría del Trabajo de México (constancia de habilidades laborales) y la International Mindfulness Teachers Association (IMTA).** 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 imparte en 2 modalidades: **remota y semipresencial** (la modalidad remota está disponible para personas que vivan a más de 2000 km de la Ciudad de México o que por algún motivo de fuerza mayor no puedan viajar al módulo presencial).

Módulo 1 (virtual para todos): 6 de mayo al 30 de junio de 2019

Módulo 2 (presencial o remoto): 5 al 9 de julio de 2019, Ciudad de México o webinars extra para modalidad remota.

Módulo 3 (virtual para todos): 15 de julio al 6 de octubre de 2019.

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:

Antes del 22 de marzo

Opción 1:

Pago único de \$29,700 pesos
(\$1,700 dólares USD)

Opción 2:

Inscripción de \$4,900 pesos y
4 pagos de \$6,950 pesos
(\$1,850 dólares USD)

Después del 22 de marzo

Opción 1:

Pago único de \$32,700 pesos
(\$1,850 dólares USD)

Opción 2:

Inscripción de \$5,500 pesos y
4 pagos de \$7,600 pesos
(\$2,000 dólares USD)

“Mi experiencia ha sido de mucho aprendizaje y motivación. El ver y vivir la práctica con participantes tan diversos. Me abre los ojos a entender mejor la práctica y me incita a practicar mucho más. Gracias por todo el aprendizaje. Bendiciones.” **Yadira**

“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. Doctorado en Psicología y Salud por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), con una investigación sobre los efectos de mindfulness sobre la salud de la población mexicana. Maestro internacional de mindfulness. Ha completado la certificación en reducción de estrés basado en mindfulness del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts bajo la dirección del Dr. Jon Kabat-Zinn (creador del Programa de Reducción de Estrés) 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 Teacher-Trainer (entrenador de maestros) en MBSR por la Universidad de Massachusetts.

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 Europe. Evaluador de trabajos de investigación para los simposios del Mind & Life Institute. Miembro del consejo de asesores de la International Mindfulness Teachers Association (IMTA).

Es Director de Programas Clínicos a nivel global en Optum Global Solutions (mindfulness para el dolor crónico), división de UnitedHealth Group, una compañía Estadounidense Fortune 500 (5o lugar).

Consultor y capacitador en 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.

Mayores informes e inscripciones:

(55) 4333 2490

info@mindfulness.org.mx