

OTOÑO 2025

IBERO
LEÓN

MINDFULNESS CONCIENCIA PLENA

DIPLOMADO PRESENCIAL

Educación Continua
Diplomados y Cursos

¿POR QUÉ ESTUDIAR ESTE PROGRAMA?

Durante los últimos años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose en la cotidianidad de las personas como una herramienta importante que, de manera efectiva ayuda a reducir el estrés, así como los síntomas físicos y psicológicos asociados a éste, aumentar la autoconciencia y en general mejorar el bienestar general.

Mindfulness o Atención Plena, puede considerarse un sistema de prácticas y ejercicios que contribuyen a lograr un estado de tranquilidad y paz interior; además de una serie de beneficios para salud física de cualquier persona que lo practique de manera regular, ya que reduce los efectos nocivos del estrés y de otros estados anímicos como la depresión y la ansiedad.

Sus sólidos fundamentos científicos han llevado el Mindfulness no solo al ámbito clínico como parte de las terapias para promover la salud mental, sino que se ha integrado a empresas y organizaciones con la finalidad de establecer ambientes laborales más armoniosos y productivos. También ha comenzado a ser parte de grandes esfuerzos en las instituciones educativas, no solo para promover ambientes más saludables, sino para fortalecer las capacidades de aprendizaje de los estudiantes.

Sus diferentes modalidades de practicarse hacen del Mindfulness un sistema flexible y adaptable a todo tipo de persona y para cualquier actividad, solo requiere una buena disposición y motivación para buscar un cambio en el estilo de vida estresante hacia uno más saludable y de bienestar.

El **Taller Mindfulness, Conciencia Plena** que ofrece la Universidad Iberoamericana León, tiene el propósito de facilitar procesos de desarrollo humano a fin de lograr un mayor bienestar físico, mental y emocional que permita el crecimiento personal.

DIRIGIDO A

- Toda persona interesada en desarrollar su conciencia personal.

OBJETIVOS

Conocer los fundamentos filosóficos, científicos y prácticos del sistema Mindfulness para aplicarlos en la vida cotidiana y reducir el estrés, logrando un mayor bienestar físico, mental y emocional.

CONTENIDO

Módulo I.	Introducción al sistema Mindfulness: la conexión mente-cuerpo.
Módulo II.	El estrés como base de la enfermedad.
Módulo III.	Recomendaciones generales de la práctica formal.
Módulo IV.	Meditación yacente, sedente, de pie y caminando.
Módulo V.	Los impedimentos de la Meditación y cómo superarlos.
Módulo VI.	Práctica de la atención mente-cuerpo: Meditación con ejercicios psicofísicos.
Módulo VII.	La práctica de la Coherencia Cardíaca, integrando mente y corazón.
Módulo VIII.	La práctica de la Meditación de la Amabilidad Afectuosa.
Módulo IX.	Mindfulness de las emociones.
Módulo X.	Aprender a hacer anclajes para reducir pensamientos y emociones negativas.
Módulo XI.	Serial de ejercicios MF para la vida cotidiana.

DURACIÓN EN HORAS

12 horas

DÍAS Y HORARIOS

Sábados de 9:00 a 13:00 hrs

PERIODICIDAD

Semanal.Ver calendario

FECHA DE INICIO

11 de octubre de 2025

FECHA DE TÉRMINO

25 de octubre de 2025

REQUISITOS DE ADMISIÓN

- Tener interés y compromiso por el desarrollo personal.
- Cubrir el pago de inscripción.

REQUISITOS PARA LA ACREDITACIÓN

- Cubrir como mínimo el 80 % de asistencia y puntualidad a las clases.
- Realizar los ejercicios/trabajos solicitados por la docente.
- Haber cubierto los pagos correspondientes en su totalidad.

Educación Continua
Diplomados y Cursos

FACILITADOR

Dr. Juan Alberto Vargas Téllez

Formación académica:

- Doctor en Estudios Organizacionales (con enfoque a comportamiento organizacional) en la Universidad Autónoma de Querétaro.
- Posgrado en Psicología Clínica, Psicología de la Salud y Desarrollo Humano en el Instituto Desafío.
- Psicólogo egresado de la Facultad de Psicología de la UNAM.

Experiencia profesional:

- Fue directivo de Recursos Humanos por más de 20 años en importantes empresas. Por 15 años fue directivo y coordinador académico en instituciones educativas.
- Ha publicado más de treinta artículos en revistas arbitradas e indexadas sobre diferentes temas humanísticos y atención psicológica.
- Publicó en Trillas los libros “El Proceso de Convertirse en Líder”, “Desarrollo Humano en las Organizaciones”, y “Acompañamiento Psicológico: Una visión humanista”.
- Publicó en la web en modalidad abierta los libros: “Gestión y desarrollo del Potencial del Capital Humano: una visión humanista” y Desarrollo Humano y Mindfulness: una visión integral del crecimiento interior
- Recién publicó en Amazon: Mindfulness y Psicoterapia, el modelo de Psicoterapia Integrativa basada en la Atención Plena.

Experiencia docente:

- Ha sido profesor-investigador y dirigido más de 70 tesis de licenciatura y posgrado; coordinó diversos proyectos, seminarios y grupos de investigación en prestigias universidades (UNAM, Universidad Anáhuac, Universidad De la Salle Bajío y Universidad Iberoamericana León) en temas como gestión y desarrollo del capital humano, liderazgo, manejo del estrés y psicoterapia humanista.
- Colaboró como catedrático durante 15 años en los programas de posgrado de Ciencias de la Familia y Consultoría Familiar de la Universidad Anáhuac.

COSTO

1 exhibición

\$ 3,900.00

iberoleon.mx

* La Universidad Iberoamericana León se reserva el derecho de posponer o cancelar la apertura de los programas que no cumplan con el mínimo de alumnos inscritos.

Para el registro descarga el [AQUÍ](#) el formato y envíalo con tus datos al correo **diplomados.ibero@iberoleon.mx**

 477 710 0682

 477 392 8286

 [diplomadosibero](#)

 [iberoleondc](#)

diplomados.ibero@iberoleon.mx

SER Y HACER PARA EL MUNDO

iberoleon.mx