

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 18 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, desde una perspectiva académica y científica.

Dirigido 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 en más de 23 países.

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 la Universidad de Brown y es el único mexicano que ha completado su entrenamiento y está certificado a través de los programas de entrenamiento ofrecidos por ambas instituciones. Es Teacher-Trainer certificado (entrenador de maestros) en

MBSR por la Universidad de Massachusetts y la Universidad de Brown. 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). Miembro del Comité Directivo del Global Mindfulness Collaborative.

Ha sido 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, capacitador y conferencista en mindfulness para diversas instituciones. Certificado en facilitación con 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 hace más de 20 años.

