

Beneficios del entrenamiento

Para los maestros/facilitadores

- ▶ Ser más conscientes de sí mismos y estar más conectados con sus alumnos
- ▶ Sensibilizarse a las necesidades de los alumnos
- ▶ Promover un ambiente de aprendizaje que alienta el desarrollo académico, social y emocional de los alumnos
- ▶ Incrementar su equilibrio y regulación emocional
- ▶ Reducir el estrés, “burn-out” y ansiedad
- ▶ Aumentar del rendimiento cognitivo en habilidades atencionales, de concentración, toma de decisiones y flexibilidad ante los desafíos
- ▶ Mantener relaciones más sanas en casa y en el trabajo
- ▶ Tener mayor satisfacción laboral

Competencias a Desarrollar

- ▶ Aprender a guiar ejercicios adecuados para distintos grupos de edad (5 a 18 años)
- ▶ Implementar mindfulness en el salón de clases
- ▶ Impartir sesiones o talleres de mindfulness
- ▶ Explicar qué es mindfulness a niños, adolescentes y adultos clave (padres, directivos)
- ▶ Reconocer el valor y aplicaciones de los ejercicios basados en mindfulness en el contexto educativo

Dirigido a:

Maestros(as), educadores y personas interesadas en enseñar mindfulness a niños y adolescentes en un ambiente educativo, comprometidos con la práctica de mindfulness y su desarrollo personal.

Requisitos:

- ▶ Llenar cuestionario de solicitud de ingreso
 - ▶ Compromiso con la práctica personal de mindfulness.
-
-

Modalidad y Duración:

El Entrenamiento en Mindfulness para la educación se imparte en formato online, a través de nuestra plataforma de aprendizaje virtual. Los participantes contarán con el apoyo de un tutor guía a lo largo del curso, además de los siguientes recursos y características:

- 3 Webinars en vivo con el Dr. Eric López, Director del Instituto Mexicano de Mindfulness
- Lecturas y videos sobre cómo aplicar mindfulness en el terreno educativo
- Foros de discusión moderados por un tutor guía
- Guías de implementación de ejercicios para niños y adolescentes (5 a 18 años)
- Audios con ejercicios guiados
- Podrás participar a la hora que más te convenga (la plataforma está abierta 24 horas al día)
- Acceso desde computadora, tablet o teléfono celular

Duración: 8 semanas (aproximadamente 85 horas de instrucción) Inicio: 27 de junio 2022

Inversión:

Antes del 16 de junio

Opción 1:

Pago único de \$18,975 pesos
(\$1,039 dólares USD)

Opción 2

3 pago mensuales de \$6,930 pesos
(3 pagos de \$374 USD)

Después del 16 de junio

Opción 1:

Pago único de \$20,185 pesos
(\$1,067 dólares USD)

Opción 2

3 pago mensuales de \$6,930 pesos
(3 pagos de \$374 USD)

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 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 el Mindfulness Center de 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. Miembro del comité de práctica de la American Mindfulness Research Association. 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 Global Mindfulness Collaborative de la Universidad de Brown.

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:

+52 55 6826 9445

info@mindfulness.org.mx