



Diplomado de Formación de Instructores en **Mindfulness**

Generación 2025-1



Programa acreditado ante la
International Mindfulness
Teachers Association (IMTA)



Certificación con validez oficial
ante la Secretaría de Educación
Pública (SEP-CONOCER)

Contacto

info@mindfulness.org.mx

+52 (55) 6826 9445

Instituto Mexicano de Mindfulness®



Para personas y organizaciones que buscan obtener los beneficios de la práctica de *mindfulness* con el más alto nivel de rigor y profesionalismo, el **Instituto Mexicano de Mindfulness** es la institución líder en México y Latinoamérica.

- **Experiencia inigualable:** Dirigido por el Dr. Eric López Maya, experto con más de 20 años de trayectoria internacional en la implementación, investigación y enseñanza de mindfulness.
- **Respaldo académico de clase mundial:** Contamos con el apoyo y supervisión 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.
- **Programas integrales basados en evidencia:** Desarrollamos e implementamos intervenciones de *mindfulness* para el manejo efectivo del estrés, promoción del bienestar, desarrollo de liderazgo consciente, innovación en educación y formación profesional avanzada.
- **Compromiso con la excelencia:** Ofrecemos programas que fusionan el rigor científico con la aplicación práctica, diseñados para generar transformaciones profundas y medibles en individuos y organizaciones.

Descubre cómo nuestra aproximación académica y científica al mindfulness puede potenciar tu desarrollo personal y profesional.

Diplomado de Formación de Instructores en Mindfulness

Mindfulness: Una Revolución en Bienestar y Desarrollo Personal

El impacto de mindfulness ha crecido exponencialmente en los últimos años, captando la atención de medios prestigiosos a nivel global:

- Portadas dedicadas en la revista **Time**
- Cobertura extensa en **New York Times, CNN, ABC y Scientific American**
- En español, el trabajo del Instituto y del Dr. Eric López ha sido destacado en **Telemundo, Televisa, El Universal, Reforma y Mindful Magazine**, entre otros

La creciente relevancia de mindfulness se debe a:

1. Su **efectividad comprobada** en múltiples ámbitos
2. Un **amplio espectro de aplicaciones prácticas**
3. **Sólida validación** a través de estudios científicos globales

Esta tendencia se refleja en:

- **Millones de dólares** asignados anualmente en EE.UU. para investigación en mindfulness
- **Inversión creciente** de empresas e instituciones en programas de mindfulness a nivel mundial

Respondiendo a esta demanda, el Instituto Mexicano de Mindfulness se enorgullece en presentar:

Nuestro Diplomado de Formación de Instructores en Mindfulness

Nuestro programa es **único en su tipo en México y Latinoamérica** y está **acreditado por la International Mindfulness Teachers Association (IMTA)**. También cuenta con certificación con **validez oficial ante la Secretaría de Educación Pública (SEP)**. Está diseñado para profesionales comprometidos con su práctica personal de mindfulness y ofrece herramientas teóricas y prácticas aplicables a diversas áreas de trabajo.

Este programa te brinda la oportunidad de estar a la vanguardia en una disciplina que está transformando vidas y organizaciones en todo el mundo.



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 y Fundamentos

El **Diplomado de Formación de Instructores en Mindfulness** ofrecido por el Instituto Mexicano de Mindfulness se basa en el trabajo de centros de prestigio mundial y en nuestra extensa experiencia:

- **Centro Médico de la Universidad de Massachusetts**
- **Mindfulness Center de la Universidad de Brown**
- **Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard**
- **Centro de Investigación de Mindfulness de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA)**

Además, nos respaldamos en **más de 20 años de experiencia acumulada** en la enseñanza e investigación de intervenciones basadas en atención plena (mindfulness) en México, Latinoamérica y Estados Unidos.

Nuestro programa explora en profundidad, tanto a nivel teórico como vivencial, las adaptaciones realizadas a las diferentes intervenciones basadas en mindfulness. El objetivo es hacerlas más relevantes y efectivas para poblaciones específicas en diversos contextos de enseñanza.

Alcance e Impacto:

Hasta la fecha, más de 1200 personas de 23 países de toda Latinoamérica, Estados Unidos y Europa han participado en nuestro Diplomado.

Enfoque del Entrenamiento:

El énfasis se centra en el desarrollo de habilidades didácticas (teóricas y técnicas) y personales basadas en atención plena (mindfulness). Creemos firmemente que estas habilidades solo pueden ser comprendidas y aplicadas adecuadamente si el participante se involucra y compromete con su propia práctica de atención plena.

Requisitos de Participación:

Para garantizar una formación integral, es **estrictamente necesario** que los participantes:

1. Se comprometan a una práctica diaria formal de mindfulness (meditación) durante el entrenamiento, idealmente de forma permanente.
2. Participen en un retiro de 4 días.

Este enfoque asegura una comprensión profunda y una aplicación efectiva de las técnicas de mindfulness en diversos contextos profesionales.



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.
- ▶ Identificar e implementar prácticas complementarias a mindfulness, como compasión, bondad amorosa, ecuanimidad y alegría empática.
- ▶ 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. Prácticas complementarias a mindfulness, como compasión, bondad amorosa, ecuanimidad y alegría empática
7. Áreas de aplicación: salud, empresas, educación, psicoterapia.
8. Cómo practicar y desarrollar nuestro entendimiento vivencial de la atención plena: métodos, técnicas y estrategias personales.
9. Cómo enseñar a otros a practicar atención plena: métodos, técnicas y estrategias.
10. Cómo enseñar mindfulness en contextos grupales.
11. 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 mindfulness de manera comprometida, profesional y ética.

Requisitos:

- ▶ Llenar formulario de solicitud de ingreso.
- ▶ Compromiso con la práctica personal de mindfulness.
- ▶ Participación en un retiro de mindfulness de 4 días. Este retiro no está incluido en el costo del Diplomado y puede realizarse con nuestro Instituto o con otra organización autorizada.

Constancia y certificación:

Al completar exitosamente el entrenamiento, recibirás una certificación de alto prestigio avalada por el **Instituto Mexicano de Mindfulness, la Secretaría de Educación Pública (SEP) y la International Mindfulness Teachers Association (IMTA)**. Este diploma de triple acreditación valida tu competencia como instructor de mindfulness a nivel nacional e internacional. Para obtener esta valiosa certificación, deberás cumplir con al menos el 80% de asistencia, completar todos los requisitos del entrenamiento (lecturas, tareas y prácticas supervisadas) y realizar el retiro de mindfulness. Esta certificación no solo acredita tu participación, sino que también reconoce tu dominio en la práctica y enseñanza del mindfulness, posicionándote como un profesional altamente calificado en este campo en constante crecimiento.

Modalidad y Duración:

El Diplomado se imparte en formato 100% online, **con componentes en vivo (webinars) y acceso a 12 lecciones en nuestra plataforma virtual.**

Inicio del Diplomado: 24 de febrero de 2025

Fin del Diplomado: 1 de junio de 2025

Duración efectiva de todo el Diplomado: 250 horas

Cierre de inscripciones: 12 de febrero de 2025

Inversión:

➤ **Antes del 11 de diciembre 2024 (¡incluye descuento especial + 6 pagos!)**

Opción 1: Pago único de \$34,700 pesos mexicanos (\$1,950 dólares USD).

Opción 2: **6 pagos mensuales** de \$6,400 pesos mexicanos (\$370 dólares USD).

➤ **Antes del 22 de enero 2025 (incluye descuento especial)**

Opción 1: Pago único de \$34,700 pesos mexicanos (\$1,950 dólares USD).

Opción 2: **5 pagos mensuales** de \$7,680 pesos mexicanos (\$440 dólares USD).

➤ **Después del 22 de enero 2025**

Opción 1: Pago único de \$39,700 pesos mexicanos (\$2,205 dólares USD).

Opción 2: **5 pagos mensuales** de \$8,380 pesos mexicanos (\$505 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**

Dirigido por:

Dr. Eric López Maya



Dr. Eric López Maya: Líder Internacional en Mindfulness

El Dr. Eric López Maya es una figura prominente en el campo del mindfulness, con más de 20 años de práctica personal y una trayectoria profesional que abarca investigación, enseñanza y liderazgo a nivel global. Como fundador y director del Instituto Mexicano de Mindfulness, ha llevado su experiencia a más de 23 países como maestro internacional.

Su formación académica es extensa y destacada. Obtuvo su Doctorado en Psicología y Salud por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), donde su investigación sobre los efectos del mindfulness en la salud de la población mexicana le valió el premio a tesis de doctorado por la Escuela de Salud Pública de la Universidad de California, Berkeley.

El Dr. López Maya posee certificaciones de alto nivel en Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts y la Universidad de Brown, siendo el único mexicano certificado por ambas instituciones. Además, es Teacher-Trainer certificado en MBSR por estas universidades. Su formación se complementa con el Entrenamiento Clínico en Medicina Mente/Cuerpo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard y una certificación en facilitación con mindfulness por la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA).

En el ámbito profesional, el Dr. López Maya ha ocupado puestos de liderazgo significativos. Fue Director de Programas Clínicos a nivel global en Optum Global Solutions, parte de UnitedHealth Group (una compañía Fortune 500), donde se especializó en mindfulness para el dolor crónico. También es consultor, capacitador y conferencista en mindfulness para diversas instituciones, y forma parte del staff, como instructor y mentor, del entrenamiento profesional en mindfulness en UCLA.

Su carrera en investigación es igualmente impresionante. Ha sido investigador posdoctoral en el Cousins Center for Psychoneuroimmunology de UCLA y realizó una estancia de investigación en el Hospital Charité en Berlín, Alemania. Lidera y co-autora proyectos de investigación en mindfulness en Alemania, Estados Unidos y México, y fue nombrado Summer Research Fellow del Mind & Life Institute Europe.

El Dr. López Maya ha recibido numerosos reconocimientos y ocupa roles de liderazgo en organizaciones prestigiosas. Es miembro del Comité de Práctica de la American Mindfulness Research Association, donde ganó el "Research Award". También evalúa trabajos de investigación para los simposios del Mind & Life Institute, es miembro del consejo de asesores de la International Mindfulness Teachers Association (IMTA) y forma parte del Comité Directivo del Global Mindfulness Collaborative.

Esta combinación única de formación académica rigurosa, experiencia práctica extensa y reconocimiento internacional posiciona al Dr. Eric López Maya como un líder respetado y una autoridad en el campo del mindfulness, especialmente en el contexto latinoamericano e internacional.

Mayores informes e inscripciones:

+52 (55) 6826 9445

info@mindfulness.org.mx