

Diplomado
Internacional en

Mindfulness

Modalidad **Online**



Mtra. Aurora
Hijosa Martín



Mtra. Maria
del Mar Suarez



Mtro. Jose
Roger

DOMINGO
26 ENERO
2025

Transformamos el futuro de la salud mental



Aprenderás

Técnicas prácticas para gestionar emociones difíciles y mejorar la resiliencia, facilitando el manejo de situaciones estresantes en la vida diaria y en entornos terapéuticos.

La capacidad de utilizar la música como una herramienta para facilitar la atención plena y mejorar el bienestar emocional, creando sesiones que potencien la conexión entre mente y cuerpo.

Sobre cómo el mindfulness afecta al cerebro y la salud mental, lo que permitirá aplicar este conocimiento para mejorar la regulación emocional y la atención.

Dominarás

Los principios básicos de la práctica de mindfulness, como la atención al momento presente, la conciencia no reactiva y la aceptación de los pensamientos y emociones tal como son.

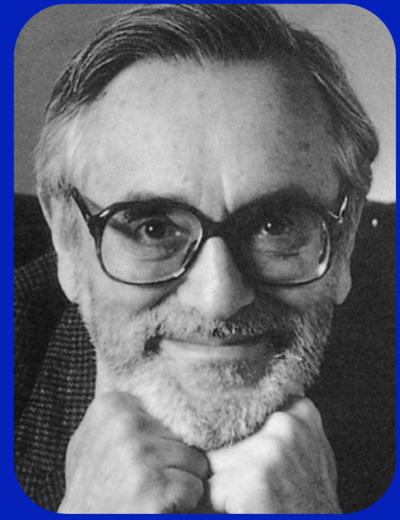
Diversas formas de meditación, como la meditación de atención plena, la meditación de compasión y otras prácticas de relajación que fomentan la concentración y la calma interior.

Investigación científica que respalda los beneficios de la práctica de mindfulness, incluyendo estudios sobre su impacto en el cerebro, la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional y físico.



"Encontrar momentos para estar a solas y saberse **recoger en la quietud y en el silencio**, al menos durante unos minutos al día, es necesario para mantenerse sano y equilibrado."

Salvador Minuchin



Objetivo:

Profundizar en el entendimiento científico de cómo la atención plena afecta el cerebro a nivel estructural y funcional. Mediante el estudio de la neurobiología, se busca descubrir cómo el mindfulness puede modificar los circuitos neuronales, los sistemas neuroquímicos y las respuestas fisiológicas del cerebro, proporcionando una base empírica para comprender sus efectos en la salud mental, el bienestar emocional y el rendimiento cognitivo.



Perfil de Ingreso:

Psicólogos, nutricionistas, médicos, psiquiatras, enfermeras(os), terapeutas contextuales, psicoterapeutas, neurólogos, neuropsicólogos, trabajadores sociales, docentes, líderes empresariales, profesionales de las áreas de humanidades y profesionales y estudiantes de los últimos semestres de carreras afines a las ciencias de la salud mental y médica.



Perfil de Egreso:

Capacidad para identificar y analizar qué sucede en el cerebro en relación con el cuerpo durante la meditación y cómo se obtienen los beneficios empíricos de la práctica del Mindfulness en la vida de las personas que desean sanar de manera integral.

Creamos contenido exclusivo para ti **de la mano de los mejores del mundo**

MÓDULO

01

Introducción al mindfulness desde la musicoterapia

Fundamentos del mindfulness y su integración en la musicoterapia, efectos de la música en la atención plena y el bienestar.

MÓDULO

02

Neurociencia del mindfulness

Cambios cerebrales asociados a la práctica del mindfulness, influencia del mindfulness en la corteza prefrontal y la toma de decisiones.

MÓDULO

03

Mindfulness para el bienestar emocional

Técnicas de mindfulness para el desarrollo de la autoconciencia emocional, aplicación del mindfulness para la gestión de emociones difíciles.

Clase asíncrona

MÓDULO

04

Estrategias de atención plena y regulación emocional

Ejercicios de mindfulness para reconocer y aceptar emociones, aplicación de la atención plena en la resolución de conflictos emocionales.

MÓDULO

05

Mindfulness centrado en terapia

Integración del mindfulness en diversas corrientes terapéuticas, ejercicios de mindfulness para facilitar el cambio conductual.

Clase asíncrona

MÓDULO

06

Mindful eating

Fundamentos del mindful eating: comer con conciencia plena, cómo reconocer señales de hambre y saciedad mediante la atención plena.

MÓDULO 07

Mindfulness e intervenciones psicoterapéuticas

Técnicas de mindfulness en la terapia de pareja y familiar, el mindfulness como herramienta para fortalecer la relación terapéutica.

MÓDULO 08

Relajación Mental

Prácticas de relajación mental para la reducción del estrés, estrategias para integrar la relajación en la vida cotidiana.

Clase asíncrona

MÓDULO 09

Intervención en trastornos del estado de ánimo con mindfulness

Mindfulness para la regulación del estado de ánimo, prácticas de mindfulness para fomentar el bienestar en trastornos afectivos.

MÓDULO 10

Mindfulness en psicoterapia: la terapia dialéctica conductual.

Fundamentos del mindfulness en la terapia dialéctica conductual, ejercicios de aceptación y mindfulness para la reducción de conductas impulsivas.

Clase asíncrona

MÓDULO 11

Manejo del estrés y la ansiedad desde el mindfulness

Técnicas de respiración consciente para el control del estrés, mindfulness como estrategia para reducir la reactividad ante situaciones de ansiedad.

MÓDULO 12

El arte de mantener la calma en medio de la tempestad

Prácticas de mindfulness para la autorregulación en situaciones de crisis, ejercicios de aceptación y autocompasión en momentos difíciles.

Conferencia magistral

Ponente sorpresa



Mtra. Aurora
Hijosa Martín

"Máster en Musicoterapia por el Instituto Superior de Estudios Psicológicos, Madrid.



Mtra. Maria
del Mar Suarez

Experta en psiconutrición, obesidad, TCA y Mindfuleating.



Mtro. Jose
Roger

Especialista en
Psicología Clínica



Dr. Jorge
Barraca Mairal

Vicepresidente de la Sociedad Española para el Avance en la Psicología Clínica y de la Salud (SEPCyS).



**Dr. Victorino Gilberto
Serafín Alatraste Bueno**

Miembro de la Society for Neuroscience y miembro fundador activo de la Federación Farmacéutica Mexicana.



**Dr. Michel André
Reyes Ortega**

Autor de cinco libros y de diversos capítulos de libros, guías clínicas y artículos científicos referentes a regulación emocional, ACT y comportamiento suicida.



**Mtro. Francisco Daniel
Valencia Ríos**

Especialista en psicoterapia cognitivo conductual.

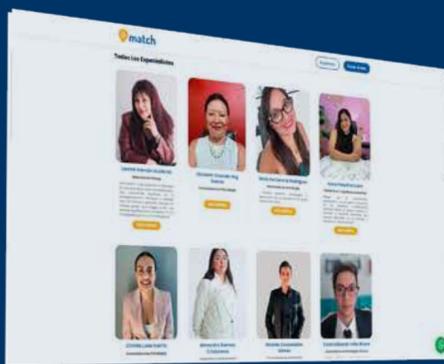
feelink es la **comunidad de aprendizaje** en línea que está **fundando el futuro de la salud mental**

Visita **aquí** el artículo publicado por la revista **Forbes**

Forbes.com

<https://www.forbes.com.mx/ad-feelink-futuro-salud-mental/>

match



FORO MUNDIAL DE SALUD MENTAL



genius+
by feelink



fidelity



feelinkus
fundación



CONGRESO MUNDIAL EN PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA 5.0
LA HISTORIA LA HACES TÚ



La formación continua es una manera extraordinaria de fortalecer las habilidades y competencias clínicas. Para ejercer servicios de salud mental, consulta las leyes y requisitos académicos, éticos y legales de tu país.

Juntos por una práctica ética y responsable en salud mental.

Demuéstrale al mundo **todo lo que aprenderás en**  **feelink** con las constancias que recibirás al finalizar el programa



Diploma expedido por **Feelink**, en colaboración con la **Universidad Autónoma de Tlaxcala**, con un **valor curricular de 150 horas**.



Diploma expedido por la **Universidad Anáhuac Campus Puebla**, con un **valor curricular de 100 horas**.

Opción a doble titulación en formato digital, expedido por la **Asociación Española de Psicología Sanitaria (AEPSIS)**, reconocida internacionalmente y con un **valor curricular de 150 horas**, con un precio de \$490 pesos mexicanos.



Nuestras microcredenciales

Lleva contigo un testimonio digital de tu educación, respaldado por tecnología avanzada que garantiza la autenticidad y seguridad de tus competencias.



Para los profesionales de la salud mental, **estas credenciales te permiten demostrar tus especializaciones de manera rápida y confiable**, fortaleciendo tu perfil en un campo donde la confianza es clave.

Al compartirlas en tus redes sociales o sitio web, te destacas frente a colegas y posibles empleadores, abriendo nuevas oportunidades en tu carrera.

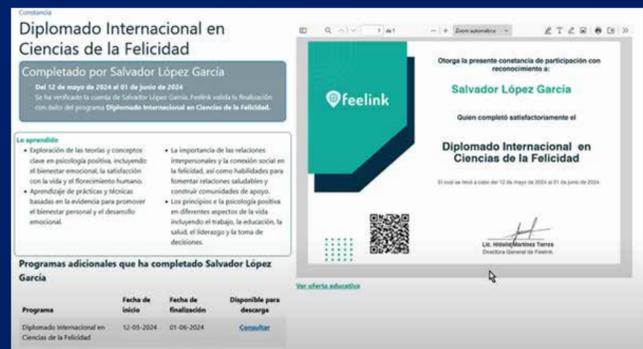
01

Para acceder a tu microcredencial **escanea o da clic** en el código QR de tu diploma.



02

Te llevará a una página web en donde podrás **visualizar** las competencias aprendidas en **todos los diplomados** que has tomado con feelink.



Este beneficio es **permanente**, en todo momento podrás verificar esta información.

Feelinkers dispuestos a **conectarte con tu información**

En feelink tu eres nuestra prioridad y todo el equipo está a tus órdenes para apoyarte ante cualquier situación a lo largo de tu estancia. Sin embargo, **es importante que tengas presentes tres contactos:**



Es la persona que te asesoró al realizar tu trámite de inscripción.

Te proporcionó precios y te informó sobre el programa educativo de tu interés.

A tu servicio para:

- Brindar informes sobre otros programas.



Es la persona que se contactó contigo para darte la bienvenida a tu programa y brindarte detalles sobre este.

A tu servicio para:

- Acompañamiento a lo largo de tu programa educativo.
- Apoyarte con tu ingreso a la plataforma Moodle.
- Resolver dudas sobre los contenidos de tu programa.
- Auxiliarte con tu ingreso a las sesiones en vivo.



Es la persona que te va a apoyar con tus pagos quincenales para subirlos al sistema.

A tu servicio para:

- Capturar tus pagos.
- Dudas o aclaraciones sobre fechas de pago, montos, etc.
- Solicitud de facturas para diplomados o master.



feelink



CONGRESO MUNDIAL
EN PSICOLOGÍA Y
PSICOTERAPIA 5.0

LA HISTORIA LA HACES TÚ



genius+

by feelink



feelinkus

fundación



match



fidelity



FORO MUNDIAL DE
SALUD MENTAL



feelink



feelink_mx



feelink_mx

Blvd. de los Reyes No. 6431, Col. San Bernardino
Tlaxcalancingo, Puebla. C.P. 72820

Los contenidos, opiniones e información compartida es propiedad y/o responsabilidad del autor y no reflejan en modo alguno la postura de Feelink, quedando sujeto a la interpretación y/o criterio de los espectadores.

*Todas las promociones están sujetas a términos y condiciones

**No hay devoluciones