



Diplomado Internacional en



Mindfulness



Dr. Mario
Alonso Puig



Dr. Jorge
Barraca Mairal



Dr. Victorino G. S.
Alatraste Bueno



sábado

15 marzo
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.

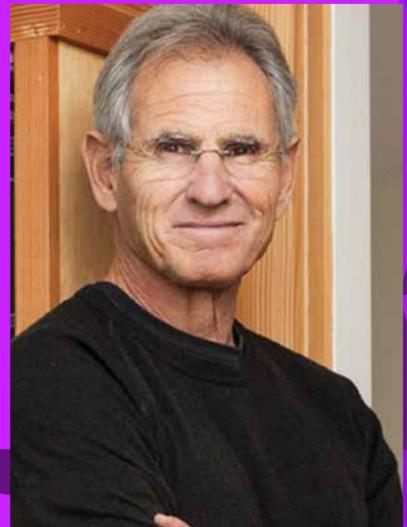
• Investigación científica que respalda los beneficios de la práctica de mindfulness, incluyendo estudios sobre su impacto en el cerebro, la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional y físico.





La atención plena es la clave para liberar la mente del sufrimiento innecesario.

JonT. Kabat-Zinn



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

Seminario en Mindfulness

01 **Mindfulness para el bienestar emocional**

01

Aplicación del mindfulness en la regulación de emociones.

02 **Mindfulness centrado en terapia**

02

Aplicación del mindfulness como herramienta terapéutica en el proceso psicoterapéutico.

03 **Relajación mental**

03

Uso de la relajación mental en el manejo de pensamientos ansiosos.

04 **Mindfulness en psicoterapia: la terapia dialéctica conductual**

04

Integración del mindfulness en la terapia dialéctica conductual para el manejo emocional.

0 El arte de mantener la calma en medio de la tempestad

1 Regulación emocional en mindfulness para mantener la calma en situaciones de estrés.

0 Neurociencia del mindfulness

2 Bases neurocientíficas de la práctica del mindfulness y su impacto en el cerebro.

0 Estrategias de atención plena y regulación emocional

3 Prácticas de atención plena enfocadas en la regulación de emociones.

0 El arte de escuchar: música y mindfulness

4 Integración de la música como herramienta para potenciar la práctica de mindfulness.

0 Mindfulness e intervenciones psicoterapéuticas en las terapias de tercera generación

5 Aplicaciones terapéuticas del mindfulness en el contexto de la psicoterapia.

0 Intervención en trastornos del estado de ánimo con mindfulness

6 Aplicación de mindfulness para la regulación emocional en trastornos del estado de ánimo.

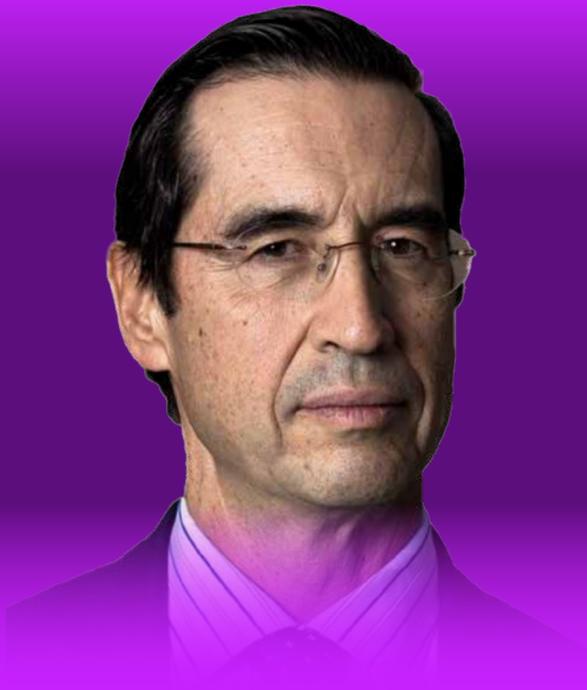
0 Manejo del estrés y la ansiedad desde el mindfulness

7 Técnicas de mindfulness para la reducción del estrés y la ansiedad.

0 Cuando el cuerpo dice no: la unidad mente/cuerpo y la conexión entre el estrés y la enfermedad

8 Conexión entre el estrés y la enfermedad, factores emocionales que influyen en la manifestación física del malestar.

*Ajustes y cambios sin previo aviso



Dr. Mario Alonso Puig

Autor de varios best-sellers y afamado conferencista mundial.



Dr. Victorino G. S. Alatraste

Miembro de la Society for Neuroscience.



Dr. Jorge Barraca Mairal

Único psicólogo español certificado en terapia integral conductual de pareja.



Mtra. Karla Yamilet
López Villagrán

Entrenadora líder del grupo de Habilidades Multifamiliar para Adolescentes y para Adultos del Instituto de Terapia y Análisis de la Conducta.



Mtra. Aurora
Hijosa Martín

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



Mtro. Francisco Daniel
Valencia Ríos

Especialista en psicoterapia cognitivo conductual.



Dr. Gabor
Maté

Creador del enfoque terapéutico "Compassionate Inquiry"

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** .com

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



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

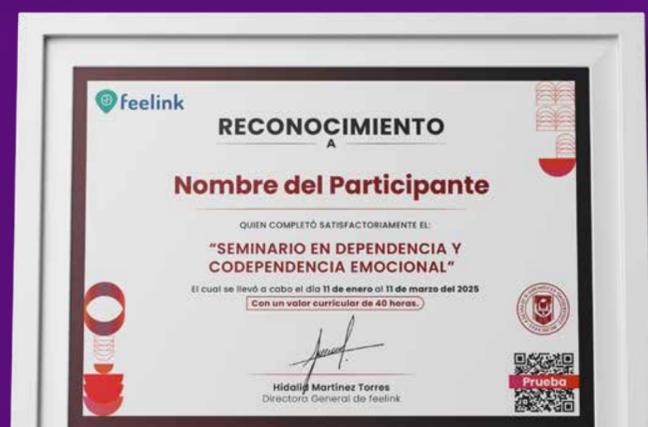
Al finalizar tu diplomado obtendrás:



Diploma expedido por **Feelink**, en colaboración con la **Universidad Autónoma de Tlaxcala**, con un **valor curricular de 120 horas**.

Con opción a:

Diploma por seminario por **Feelink**, en colaboración con la **Universidad Autónoma de Tlaxcala**, con un **valor curricular de 40 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 120 horas**, con un precio de **\$490 pesos mexicanos**.



Pregunta a tu asesor para mayor información

¡Inscríbete ahora! Y empieza a construir tus sueños hoy.

Puedes hacer tu pago por depósito en práctico cajero de Bancomer o realiza una transferencia bancaria desde tu banca móvil.

Para realizar pagos por transferencia: **BBVA**

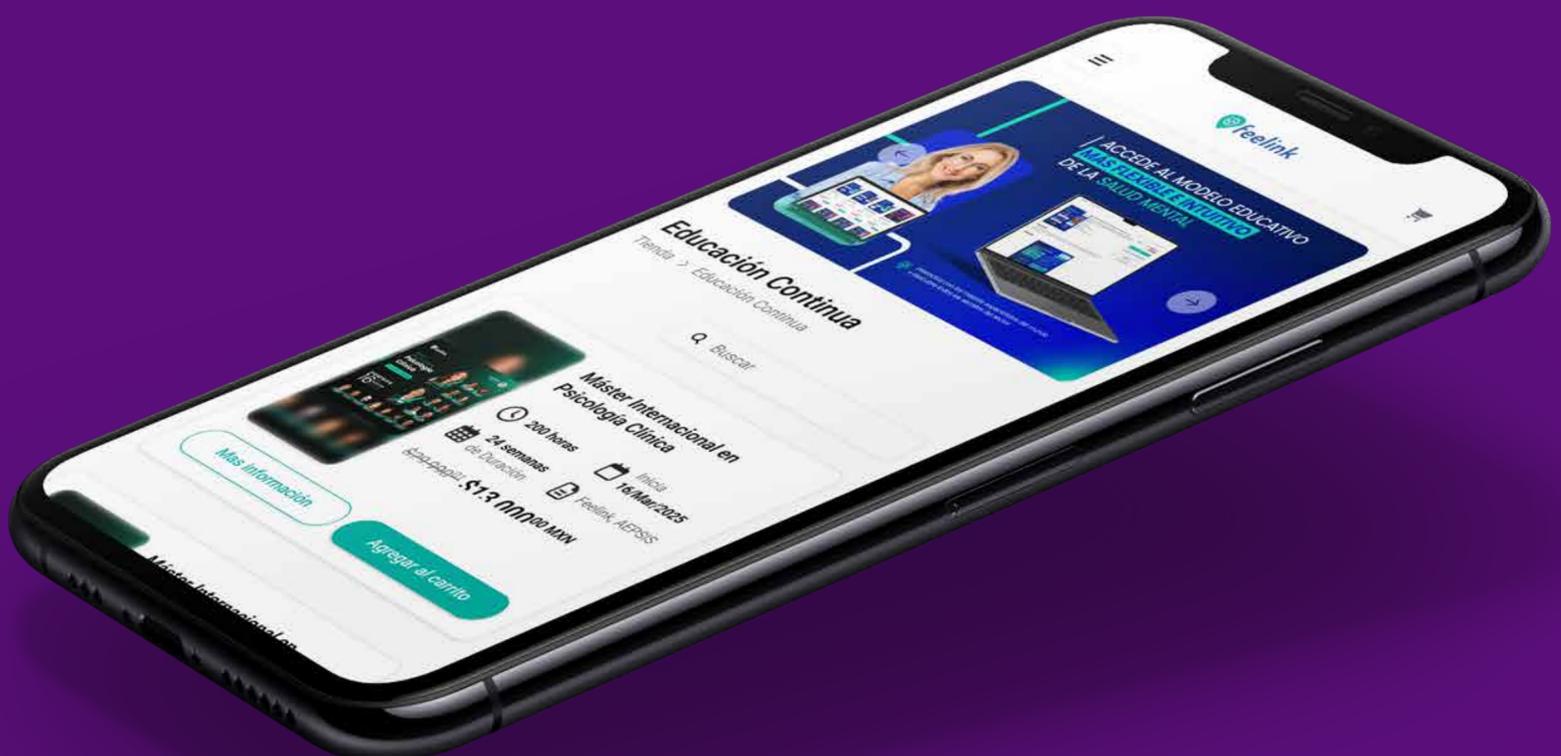
INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES EN EDUCACIÓN Y SALUD MENTAL

No. de Cuenta

011 713 4355

CLABE Interbancaria

012 650 0011713 43554



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.

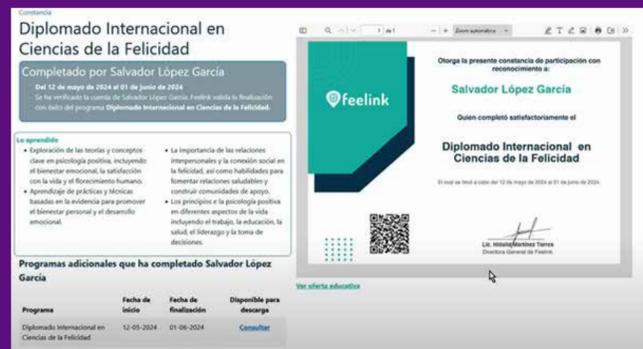
01

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 dispuesto 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.



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



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*