



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.

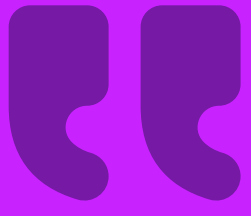
## Dominarás

• 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.

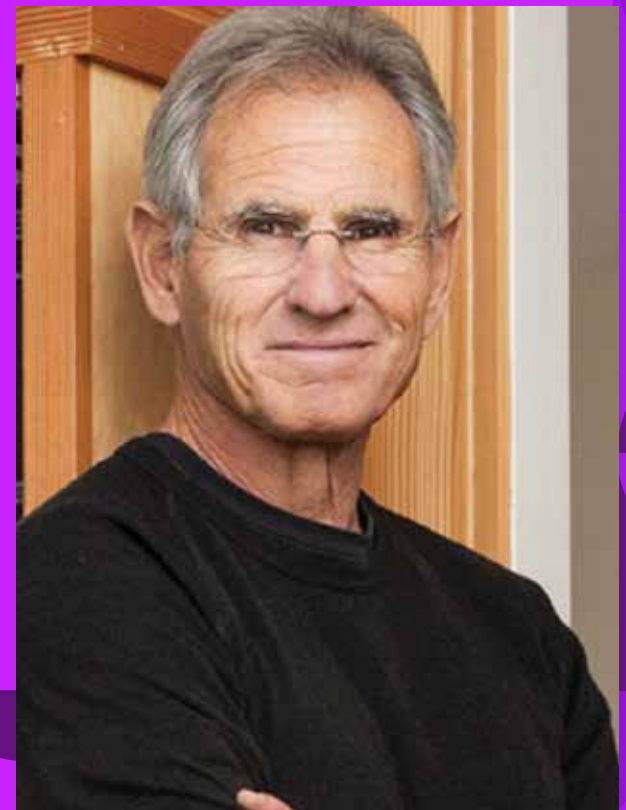
• Investigación científica que respalda los beneficios de la práctica de mindfulness, incluyendo estudios sobre su impacto en el cerebro, la reducción del estrés y la mejora del bienestar emocional y físico.





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.*



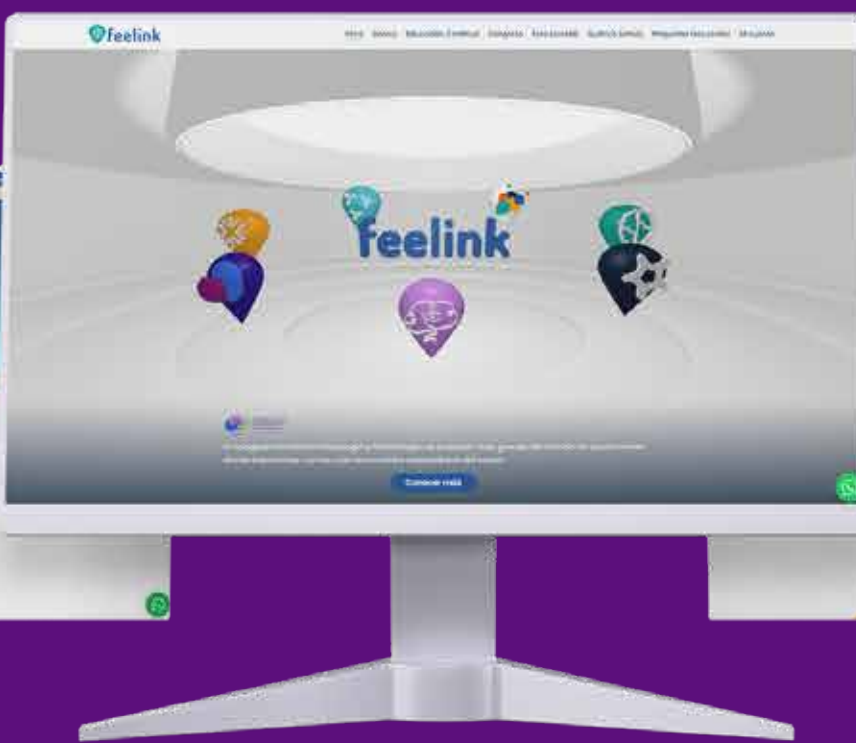
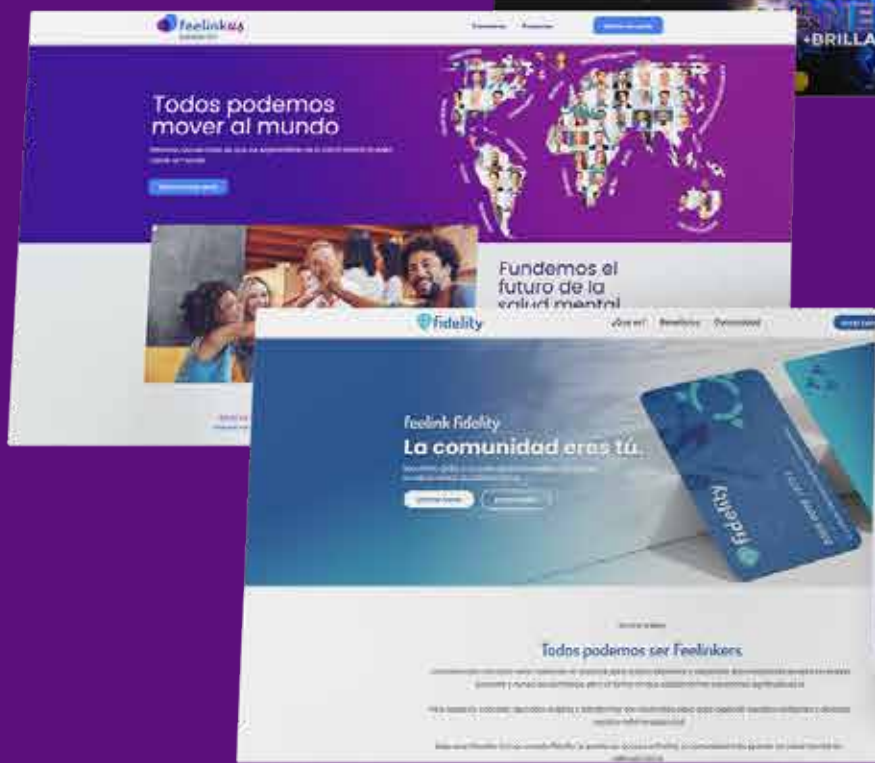
**Dr. Gabor**  
Maté

*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

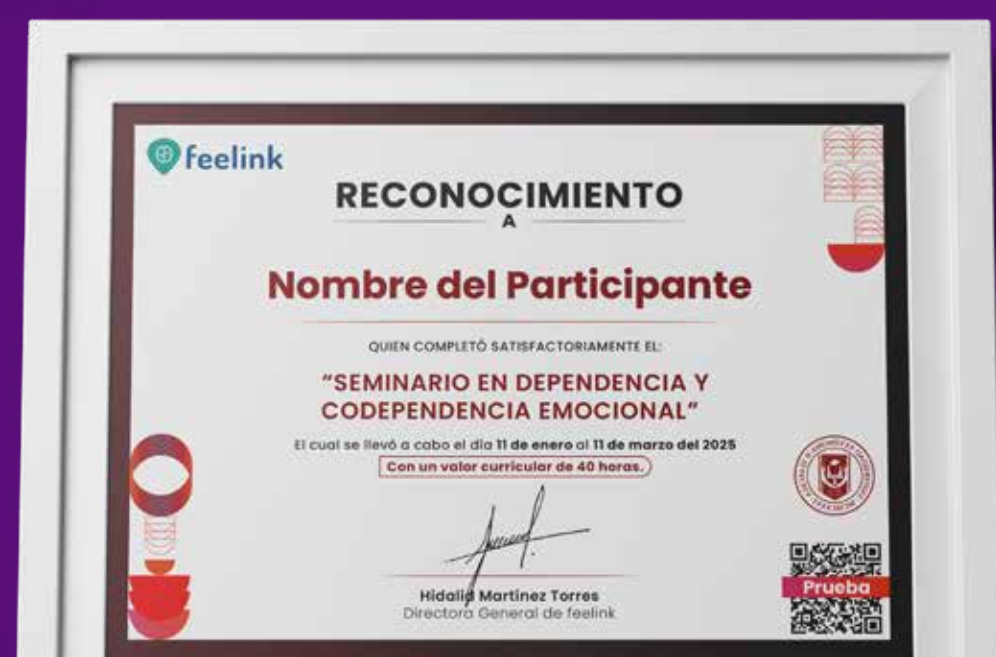
**Al finalizar tu diplomado obtendrás:**



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**

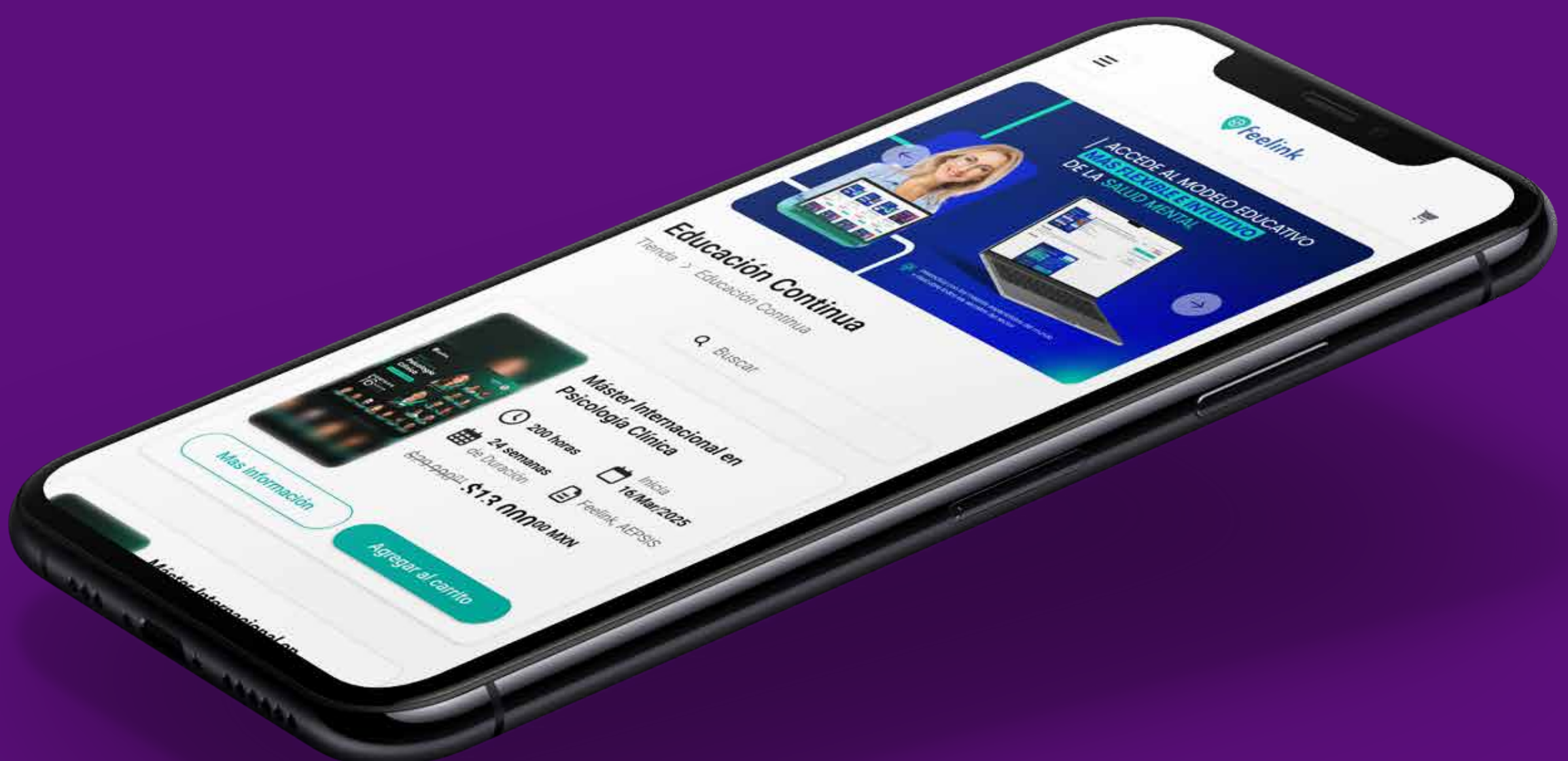
## INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES EN EDUCACIÓN Y SALUD MENTAL

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.

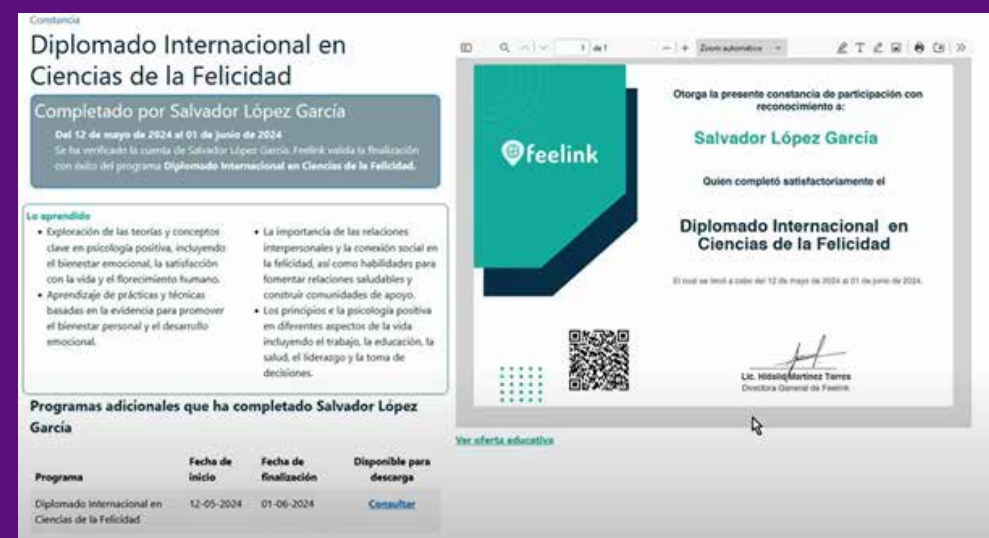
01

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*