

UNIVERSIDAD
SAN PABLO
GUATEMALA

Mindfulness



Sueña, **Cree**, Alcanza

Carrera
Avalada por:



Mindfulness

Sueña, Cree, Alcanza

Ingreso

1. Publico en general
2. Copia del Documento Personal de Identificación -DPI-
3. Completar formulario de inscripción
4. Pago de matrícula y cuotas mensuales



Título Obtenido:
Diplomado (a) en Mindfulness

Egreso

- a) Aprobación de los cursos del pensum de estudio con una calificación mínima de 71 puntos.
- b) Estar solvente
- c) Cumplir con una asistencia mínima de 80%
- d) Cumplir con las solvencias solicitadas por registro académico.



Duración del diplomado:
8 sesiones



Horario de la Carrera
Jueves de 19:00 a 21:00 hrs.

Impartido por: **Dr. Carlos Macdonal**
Modalidad: 100% Virtual



Áreas de Oportunidad Laboral



Gestión efectiva del estrés y la ansiedad: El mindfulness, y especialmente el Método de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena (MBSR), ha demostrado ser altamente eficaz para reducir los niveles de estrés y ansiedad. Aprender a reconocer y gestionar el estrés puede llevar a una vida más equilibrada y plena.



Mejora de la salud física y mental: Practicar mindfulness contribuye a la mejora de diversas condiciones de salud, incluyendo depresión, dolor crónico, hipertensión, diabetes y problemas de piel. Además, fortalece el sistema inmunológico, lo cual ayuda a mantener el bienestar físico y emocional.



Desarrollo de habilidades de autoconciencia y regulación emocional: La práctica constante de mindfulness ayuda a las personas a ser más conscientes de sus emociones y pensamientos, lo que permite una mejor toma de decisiones y una mayor estabilidad emocional en situaciones difíciles.



Innovación en salud y bienestar integral: Este diplomado posiciona a los estudiantes como pioneros en el uso de mindfulness para mejorar la salud mental y el bienestar integral, sumándose a una tendencia global de prácticas preventivas y holísticas en salud. Además, contar con este conocimiento es valioso en entornos laborales y personales, fomentando una cultura de autocuidado y crecimiento personal.



Áreas de Desempeño

Carrera
Avalada por:  **EPS**
Colegio de Estudios Privados Superiores



Salud mental y emocional



Liderazgo consciente

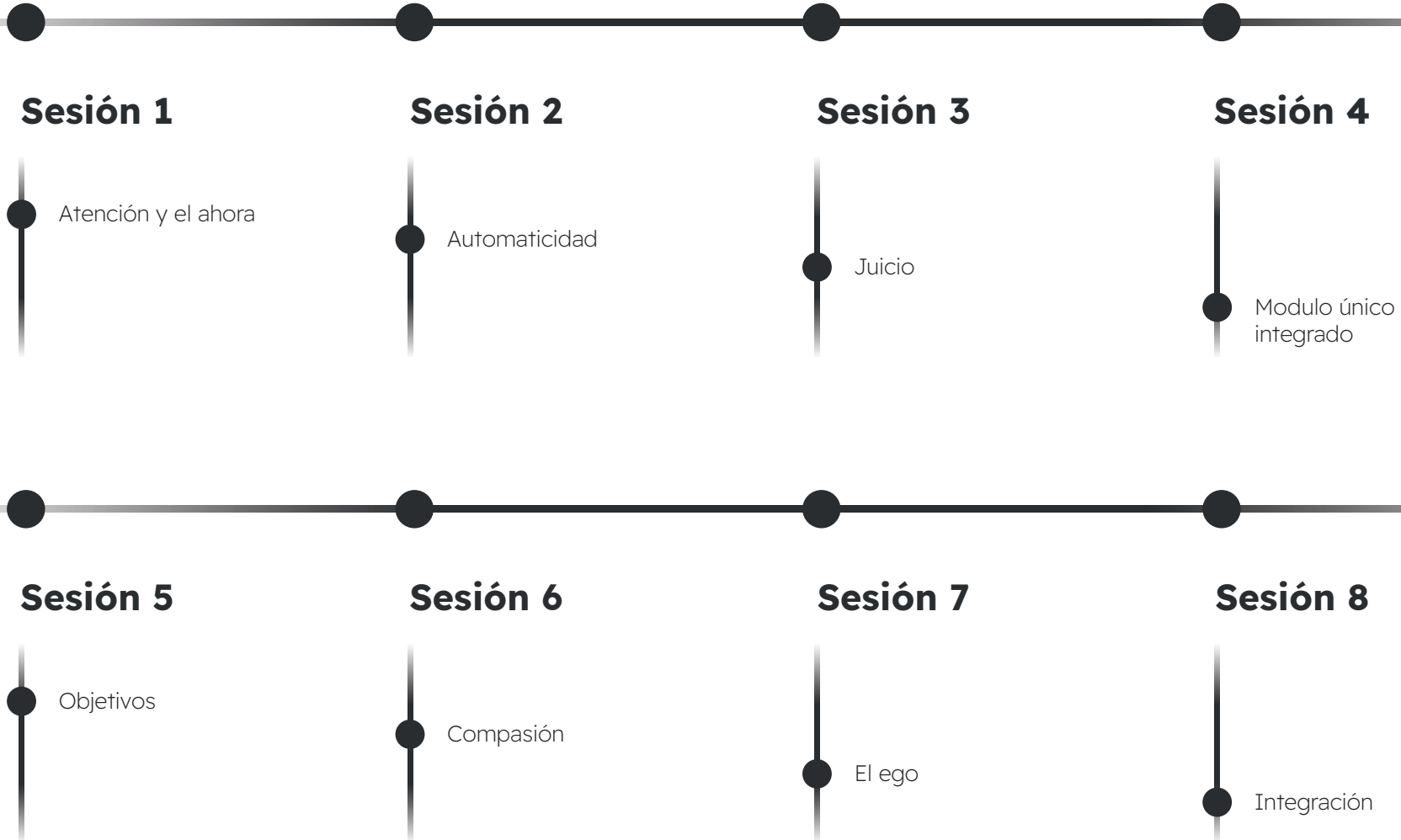


Innovación en prácticas de bienestar

Sueña, **Cree**, Alcanza



Áreas de Estudio



Carrera
Avalada por:  **EPS**
Censura de Enseñanza Privada Superior



Mindfulness

Sueña, **Cree**, Alcanza