



Generación

Edición Presencial

# **Diplomado** **MINDFULNESS** **Y FELICIDAD**

**La experiencia directa de vida**



Todos tenemos espinas emocionales que intentamos evitar a toda costa en nuestras vidas. Tomamos decisiones estratégicas para evitarlas, las metemos en cajas y nos aseguramos en mantenerlas bien alejadas de nosotros. Sin saber que esta es la manera para hacer que se claven más.

La única forma de retirar definitivamente la espina que impulsa el bucle de la depresión o el estrés es dar un giro de 180 grados y acercarnos a él con curiosidad, amabilidad y determinación gozosa, en lugar de evitarlo. Invariablemente nuestras partes más oscuras o abandonadas quieren sentirse **comprendidas y cuidadas**. Como todo lo que vale la pena alivia el saber que está en nuestras manos el poder de entrenarlo.

Con la presencia de mindfulness y felicidad cultivamos esa esa pieza del rompecabezas que milenariamente hemos estado buscando: la de ser feliz aquí y ahora bajo cualquier circunstancia, o como dijo un sabio “no hay camino para la alegría, **la alegría es el camino**”. Puedes preparar tu mente (el origen de todo), a que esté receptiva a experiencias de gratitud, alegría, paciencia, perdón, conexión, sabiduría y compasión...



# Diplomado Mindfulness y Felicidad

## Duración:

145horas

80 horas aula

65 horas práctica extra-aula

## Dirigido a:

- Personas que estén a cargo de grupos o de otras personas
- Profesionales del ámbito de la educación, de la formación, de la psicología y del cuidado de la salud
- Trabajadores sociales, educadores sociales, animadores socio-culturales e integrantes de Organizaciones de la Sociedad Civil orientadas al desarrollo o asistencia social.
- Cualquier persona que quiera llevar a su vida el arte de vivir despierto.

## Facilitador líder:

Fabián Martínez

Consultor Mindfulness

Maestro en Desarrollo Transpersonal

Maestro en felicidad y psicología positiva

(en curso)

Entrenador avanzado de DHNL y PNL

Coach de vida y tanatologo

Autor del libro best-seller "Sin estrés mindfulness"

## Validez y reconocimiento:

Comunidad acción mindfulness



# Presentación general de Diplomado



El **Acción mindfulness instituto** ofrece el *Diplomado Mindfulness, felicidad y vida esencial* para toda aquella persona que quiera incorporar en sus ámbitos personal y profesional la plena presencia así como la felicidad y la alegría.

El diplomado tiene como rasgo característico que posee la intuición milenaria proveniente de oriente en la práctica de mindfulness como origen al budismo zen, así como el soporte científico occidental tanto de mindfulness como de la ciencia de felicidad, ambos como prioridad orientados a mejorar la vida de las personas y sus entornos.

Este proceso formativo está orientado a todas aquellas personas ya sea que quieran incorporar a sus vidas el arte de vivir despiertos, que tengan o deseen desarrollar un liderazgo comprometido con un acompañamiento formal o informal y/o que deseen llevar la inspiración hacia sus diversos ámbitos en que operen.

La metodología cuenta con el soporte de la didáctica creativa en espiral que fomenta un aprendizaje sencillo, sólido y con la pedagogía **UPE** (útil, práctico y emocionante).

# Descripción del Diplomado

## Promesa básica

Aprendiendo a conducir tu mente y construir la vida que deseas.

## Objetivo General

Proveer de los fundamentos filosóficos, teóricos y prácticos de Mindfulness, la plena presencia amorosa y la ciencia de la felicidad, con el fin de integrar las herramientas y recursos que incluye el programa en un proyecto asociado a su vida personal o a su vida profesional.

## Objetivos particulares

Que los participantes incorporen el autocuidado, la plena presencia y la alegría hacia su propia vida y el de las personas que les rodean.

Que se vuelvan practicantes de hábitos, conductas y creencias de crecimiento genuino y comprobado.

Que desarrollen un proyecto basado en sus fortalezas y áreas de mayor experiencia que incluya las metodologías que ofrece este diplomado.



# Didáctica

# Del Diplomado

El Diplomado se ofrece mediante una didáctica primordialmente experiencial, orientada a la adquisición de aprendizaje, el desarrollo de habilidades, el fortalecimiento de actitudes y valores en los participantes, todo ello gracias a la didáctica UPE.

Para este propósito, las principales actividades de aprendizaje serán:

- Estudio.
- Reflexión.
- Prácticas contemplativas.
- Prácticas interpersonales.
- Juego, baile y canto.
- Diseño de proyectos de aplicación.

Los principales recursos pedagógicos que se emplearán son:

- Material audiovisual.
- Ejercicios grabados en audio.
- Manual del participante.
- Comunidades y redes de acompañamiento y prosocialidad.
- Material bibliográfico.

# Programa del Diplomado

PROGRAMA Presencial Inicia Próximamente

## **M1. Cultivo de la atención plena paso a paso**

Descubre el arte de vivir despierto. Practicas esenciales para la vida

Fechas:

## **M2. Comunicación e inteligencia emocional**

Escucha profunda y habla adecuada para la educación hacia la sana convivencia y la paz

Fechas:

## **M3. Mindfulness y la ciencia de ser feliz**

Recursos y fortalezas personales hacia los hábitos de la felicidad

Fechas:

## **M4. Prosocialidad y felicidad sustentable**

Liderazgo inspirador para el despertar colectivo

Fechas:

## **M5. Retiro Presencia amorosa**

Prácticas de la compasión y el amor organizado hacia las distintas áreas de tu vida

Fecha:

## **M6. Mindfulness en el mundo moderno**

Compartiendo tu ofrenda al mundo

Fechas:

Sede Metepec



# Componentes

## Teórico prácticos del Diplomado

### Componentes teóricos

Fundamentos históricos y orígenes del concepto

Neurociencia y mindfulness

Mindfulness para el cultivo de la atención sostenida

Las puertas a la acción: las paramitas como modelo de hábitos de felicidad

Mindfulness para la reducción del estrés

Autocompasión como modelo de contención

Mindfulness y educación emocional

Sistemas de regulación emocional

La ciencia de la felicidad y psicología positiva

Hedonismo y eudaimonia

Compasión en acción

Liderazgo inspirador

Enfoques de la intervención prosocial altruista

### Componentes prácticos

Práctica de escaneo corporal (vipassana)

Práctica de calma mental

Atención a tareas simples

Prácticas de mindfulness en movimiento

Prácticas de acompasamientos

Prácticas de biodanza

Prácticas yoga y qi gong

Práctica de desarrollo de la voz compasiva y la mirada apreciativa

Transformando el juicio en curiosidad amistosa

Escucha empática y comprensión

Vivir en estado flow

Acompañamiento compasivo en situaciones difíciles

Conciencia de igualdad básica

Distintos niveles del dar

Cuidar al que cuida

Prácticas de prosocialidad y de construcción de entornos de alegría



# Acerca del facilitador

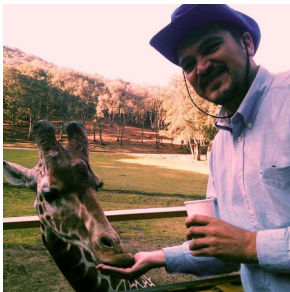
## Biografía del alma

Fabián es un incansable buscador de sentido de vida y artesano de modelos para vivir mejor, cuyo estado interior que más ha vivido es el amar la vida. Positivo, risueño, e inspirador, su mayor virtud reside en sus ganas de aprender y en llevar, desde pequeño un diario de eso que él llamaba “la riqueza del mundo”.

Cree fervientemente en que el ser humano necesita de obstáculos y de vientos en contra para que pueda brotar su inimaginable potencial interior. Coleccionista de libros, pasa buena parte de su tiempo leyendo, aunque le gustaría crear más tiempo para leer y escribir aún más, ambas actividades que le apasionan.

Entre los personajes que admira están Jesucristo, Buda, Gandhi, Da Vinci y Teresa de Calcuta y una de sus frases favoritas es aquella de Luther King que dice “aunque supiera que el mundo se va a acabar mañana no importa de todas forma plantaría mi manzano”. Su mayor miedo es el no poder moverse por una discapacidad. La cualidad que más aprecia de los seres humanos es la bondad. Si pudiera reconectaría en todas las personas, la capacidad de asombro para que todos pudiéramos ver la vida llena de colorido, también sellaría en el alma de cada uno la certeza de que la felicidad no es la meta sino el origen y causa de todo.

Su ideal de vida es que cada uno reconstruya ese otro mundo que es posible, el mundo que quiere vivir a través de la ejercitación y ofrenda de sus talentos. Puede verse en la ancianidad cultivando las semillas que ya ha regado en donde logra hacer cada vez más fácilmente del desconocido a un amigo, de los problemas un brebaje de experiencia y talento por compartir, de una adversidad un abanico de bendiciones y del instante presente, un momento inolvidable. En su epitafio le gustaría que se leyera algo como “aquí yace alguien que vivió de manera sencilla” y en la transmutación de su vida se ve quizá siendo una estrella del cielo que despierta ilusiones o un rayo de sol que alimenta los campos silvestres.



**Facilitador Fabián Martínez Hernández**  
Consultor en vida plena y hábitos de felicidad  
Formador experto en cursos presenciales y online

Autor de los libros best seller  
"Sin estrés mindfulness" y  
"Colma tu talento personal"  
Licenciado en comunicación

Maestría en psicología transpersonal  
Maestría en Psicología positiva y Felicidad  
Maestría en facilitación grupal y oratoria  
Coach de vida y tanatológico

Entrenador Avanzado de Diseño Humano y PNL  
Desarrollo de personas sobresalientes  
Facilitador en aprendizaje acelerado  
Guía de procesos somáticos  
Doctorante en Educación y Desarrollo integral del Ser

Con 2 libros, 6 ebooks, más de 150 talleres  
24 años facilitando sentido de vida  
Más de 30 mil horas facilitando.



Ver video de su historial: <https://youtu.be/dKL-dOry-As>



Con Rodrigo Jaubert y  
Judy Delozier  
celebridades de la PNL



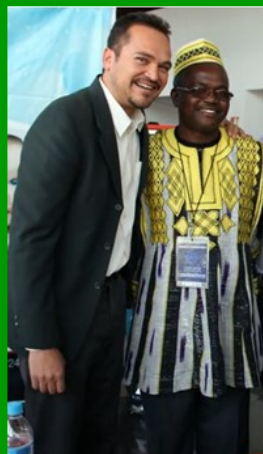
Con monje Phap Luu de  
la orden Intenser



Con dr. Stanley Krippner el  
psicólogo vivo más  
importante del mundo (APA)



Con Nicolás Paucar  
Sacerdote Quero



Con dr. Malidoma  
Somé líder africano



Con dr. Richard Alan Miller  
candidato a nobel de física

## Testimonios:

Citlali Linares (coach entrenadora Morelia)

"El haber empezado con estas prácticas fue para mi un parteaguas... empecé a darme cuenta de cuanto responsable soy yo del entorno que me rodea, de las acciones que llevo a cabo y por tanto de las consecuencias de ello, lo mas maravilloso fue enseñarme a vivir sin risas, vida acelerada en plenitud"

Web:

<https://www.facebook.com/CitlaliPorFavor>



Eloisa González (terapeuta en Estado de México)

"He sido alumna permanente de Fabián... para mi ha representado el arte de despertar esos recursos esas herramientas que ya tenía, pero que no tenía tan claro cómo usarlos y ponerlo en servicio de mis propósitos... he logrado encontrar mi propio modelo de relacionarme conmigo y con todo mi entorno..."

Web:

<https://www.facebook.com/eloisa.gonzalezcruz>

Claudia Bobadilla (odontóloga en Toluca)

"Si estás buscando hacer algo que impacte tu vida sin duda esta puede ser la mejor opción, encontrarás ese potencial que no sabes que tienes y que realmente van a hacer una diferencia en tu vida... sin duda la mejor inversión..."

Web:

<https://www.facebook.com/claudia.bobadillatrigos>



# Requisitos para la acreditación del Diplomado

Cumplir **satisfactoriamente con los criterios de evaluación** de las sesiones presenciales, las sesiones de seguimiento online en vivo y el retiro

- **Asistencia al 90%** de las sesiones presenciales
- Completar al 100% **el pago del diplomado**

## DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO FINAL

El proyecto final será un plan de aplicación de las herramientas aprendidas durante el Diplomado en uno de sus diferentes ámbitos de influencia:

**Social**

**Educativo**

**Promoción y cuidado de la salud**

**Familiar**

**Laboral**





## 10 motivos de por qué formarte con nosotros



- Serás llevado a través del aprendizaje experiencial o vivencial, el mejor que existe para que los recursos queden instalados a flor de piel y de la mejor manera.
- Procesos íntimos, profesionales y en escenarios amigables de confianza y apoyo.
- Todas nuestras formaciones incluyen la posibilidad de tener seguimiento. Al terminar no se te deja a la deriva.
- En los Programas online eres guiad@ paso a paso.
- En los programas y formaciones de larga duración tienes la oportunidad de pertenecer a la COMUNIDAD. Tendrás un trato preferencial con beneficios exclusivos.
- El trato que recibes en programas y formaciones es un trato personal, aun cuando son cursos grupales siempre trabajamos en función de tus necesidades personales.
- Cada taller, programa y formación tienen una implicancia tanto en lo personal como en el terreno profesional, así que podrás tener un crecimiento y desarrollo integral.
- Las formaciones y programas tienen una implicancia sistémica multidimensional por lo que tus más allegados también tendrán cambios positivos.
- Todos los cursos, talleres, programa tienen la didáctica UPE, es decir son útiles, prácticos y emocionantes.
- La amplia experiencia de nuestro Facilitador combinando elegantemente la psicología occidental y la psicología oriental. desde 1998...

# Para realizar tu Registro al Diplomado

Contáctanos y pregunta por la Oferta vigente  
Limitado a 18 plazas...

 Próximo inicio



Solicita los datos para llevar a cabo  
tu registro al

Tel/ whatsapp



+527291086603