



Facultad de Medicina



# Diplomado Mindfulness y compasión para una vida saludable

División de estudios de Posgrado, Facultad de  
Medicina, UNAM,

**2a Generación 2024 - 25**

Formación en línea



Profesora titular:  
M. en C. Maritza García Montañez

Adjunto:

Mtro. Luis Alejandro Murrieta Fernández



Facultad de Medicina



# Índice

[Contacto](#)

[Inscripción](#)

- [Objetivo](#)
- [Dirigido a](#)
- [Datos generales y fechas importantes](#)
- [Modalidad del diplomado](#)
- [Beneficios de estudiar el diplomado](#)
- [Plan de estudios](#)
- [Calendario para las sesiones](#)
- [Perfil del aspirante](#)
- [Proceso de admisión](#)
- [Perfil del egresado](#)
- [Cuerpo Docente](#)
- [Diferenciación del diplomado](#)
- [Aplicaciones del diplomado](#)
- [Inversión](#)





Facultad de Medicina



## Objetivo

El objetivo del diplomado es cultivar el crecimiento personal a través del estudio, reflexión y práctica del mindfulness y compasión, sentando las bases para la formación de facilitadores altamente cualificados en estos campos. Con una metodología que integra vivencias prácticas y rigor académico, los participantes adquirirán un entendimiento profundo de estos campos, lo cual les habilitará para avanzar en su propio camino de bienestar y florecimiento humano, y además, les dotará de las herramientas necesarias para guiar a otros en su búsqueda de una vida plena y consciente.

[Volver al índice](#)





Facultad de Medicina



# Dirigido a

[Volver al índice](#)

- Al público en general y especialmente valioso para quienes poseen una licenciatura y desean certificarse por la UNAM, el programa también acoge a participantes sin este requisito académico, ofreciendo un reconocimiento por parte de SERE S.C.
- Este diplomado está especialmente diseñado para individuos interesados en iniciar o profundizar su práctica personal de mindfulness y compasión, abarcando una amplia gama de contextos incluyendo la vida familiar, comunitaria, académica y profesional, o incluso como un viaje personal hacia el autoconocimiento y la auto-mejora. Incorporando los programas MEREM y SERENIDAD, el diplomado ofrece una base sólida no solo para aquellos que buscan enfrentar desafíos cotidianos con mayor serenidad y resiliencia, sino también para quienes desean compartir estos valiosos conocimientos en sus propios círculos, fomentando así el bienestar y el florecimiento humano en diversas esferas de la vida. Abarca tanto a profesionales que desean integrar estas prácticas en sus ámbitos laborales como a personas comprometidas con su desarrollo personal y bienestar. Al unirse a este programa, los participantes se embarcarán en un viaje transformador hacia el florecimiento humano, equipados con el conocimiento y las habilidades para influir positivamente en sus comunidades y entornos profesionales.



# BASES TEÓRICAS DEL DIPLOMADO:

El diplomado brinda una formación en mindfulness y compasión, basada en evidencia científica y enriquecida con la filosofía budista. Se enfoca en cultivar la capacidad de los participantes para ser conscientes y discernir en su vida cotidiana, promoviendo el bienestar, la paz, la ética y la ecuanimidad mediante el estudio, la reflexión, y la práctica meditativa.



**Datos  
generales**



Facultad de Medicina



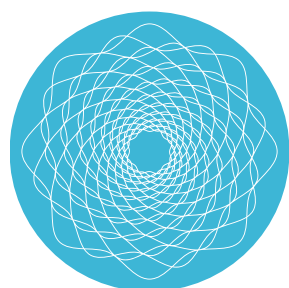
[Volver al índice](#)

# Datos generales



## Fecha de inicio y final del diplomado:

02 de noviembre de 2024  
al 18 de octubre de 2025



## 220 horas

Modalidad en línea y  
presencial

## 27 créditos de valor curricular



## 12 meses teórico prácticos

16 sesiones quincenales  
8 sesiones semanales  
3 retiros de fin de semana



# MODALIDAD

## PLATAFORMA

Las sesiones serán en línea, vía la plataforma Zoom y los tres retiros serán presenciales.

## RETIROS PRESENCIALES

3 retiros, uno en el mes de dic 2024, jun y otro en el mes de nov de 2025. La asistencia es obligatoria.

## HORAS

120 horas teóricas.  
100 horas prácticas (prácticum, práctica personal y grupal, comunidad de práctica, tesina).

## SESIONES TEÓRICO PRÁCTICAS

El diplomado se impartirá los sábados cada 2 semanas de 9 a.m. a 2 p.m., las sesiones quedarán grabadas  
Requisito 80% de asistencia.

## PRÁCTICUM

En periodo del prácticum, las sesiones se imparten semanalmente, de agosto a octubre de 2025.

[Volver al índice](#)

# Beneficios de estudiar el diplomado

- **Fomento del Desarrollo Personal:** Enfocado en cultivar una práctica personal de mindfulness y compasión, propiciando el crecimiento interior y la autorreflexión.
- **Claridad Metodológica:** Proporciona una comprensión clara de la teoría y práctica del mindfulness y la compasión, destacando las técnicas y aplicaciones más efectivas.
- **Fundamentos Sólidos:** Explora las bases científicas y filosóficas detrás del mindfulness y la compasión, permitiendo una comprensión integral de estas prácticas.
- **Integración Práctica y Teórica:** Combina conocimiento teórico con sabiduría práctica para aplicar el mindfulness y la compasión efectivamente en la vida cotidiana y profesional.



# Beneficios de estudiar el diplomado

- **Mentoría Personalizada:** Acceso a un profesorado experto para la supervisión personalizada de la práctica y el aprendizaje, asegurando una guía de calidad.
- **Comunidad de Aprendizaje:** Integración en una red de práctica y estudio, facilitando el intercambio de experiencias y el apoyo mutuo.
- **Certificación Reconocida:** Obtención de certificados avalados por la UNAM y SERE S.C., en función de los requisitos cumplidos, añadiendo valor profesional al aprendizaje.
- **Capacitación en Programas Específicos:** Preparación para impartir los programas MEREM y SERENIDAD, diseñados para aplicarse en una variedad de contextos como la salud, la educación, el ámbito laboral y la vida familiar, ampliando el impacto positivo del diplomado.

[Volver al índice](#)

# Plan de estudios

- **Introducción al Mindfulness y la Compasión: Fundamentos y prácticas básicas.**
- **Desarrollo de Prácticas Contemplativas: Exploración de las tres áreas principales.**
- **Contexto Histórico y Filosófico: Raíces y evolución del mindfulness y la compasión.**
- **Metodología de Investigación y Seminario de Tesina: Herramientas para la indagación académica.**
- **Neurociencias y Mindfulness: Estudios sobre los efectos del mindfulness y la compasión en el cerebro.**
- **Aplicaciones Prácticas del Mindfulness en el trabajo: Estrategias para el manejo del estrés, el bienestar laboral y la prevención del Burnout Syndrome.**

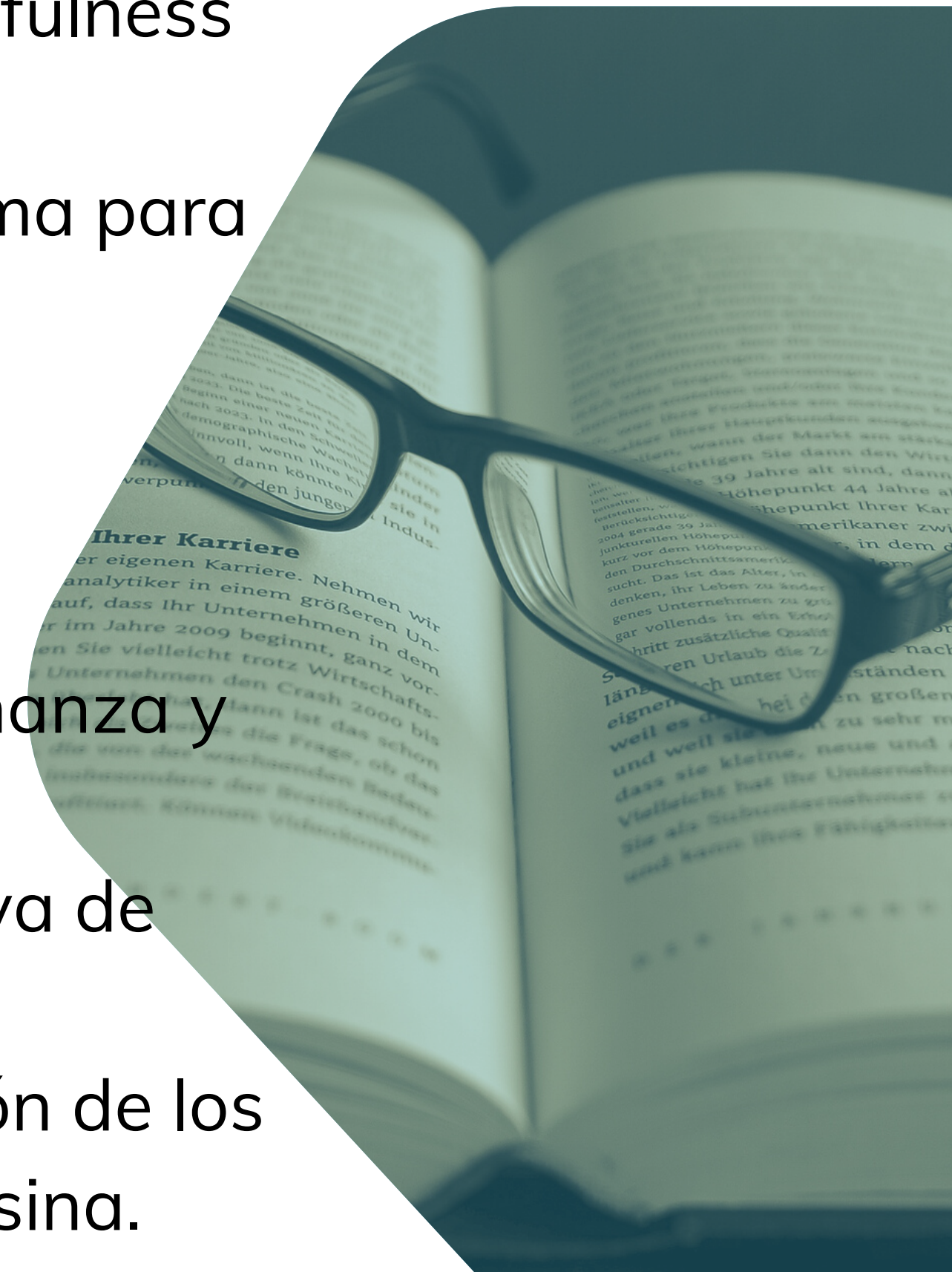




# Plan de estudios

[Volver al índice](#)

- **Emociones y Regulación Emocional:** Técnicas de mindfulness y compasión para la gestión emocional.
- **Programa MEREM:** Estructura y aplicación del programa para el manejo del estrés y la regulación emocional.
- **Programa SERENIDAD:** Enfoques y prácticas para la reducción del Burnout Syndrome y la promoción de la resiliencia.
- **Ética y Guía de Prácticas:** Principios éticos en la enseñanza y práctica del mindfulness y la compasión.
- **Manejo de Grupos:** Técnicas para la facilitación efectiva de programas y talleres de mindfulness y compasión.
- **Prácticum y Entrega de Tesina:** Integración y aplicación de los conocimientos adquiridos en un proyecto práctico y tesina.



# CALENDARIO

**2, 16, 30 NOV 2023**

DIC

**11 Y 24 DE ENERO 2025**

8, 22 DE FEBRERO

8, 22 MARZO

5 Y 19 ABRIL

3 Y 17 DE MAYO

JUNIO

5 Y 19 DE JULIO

**2, 9, 16, 23, 30 AGOSTO**

20, 27 SEPTIEMBRE

4, 18 OCTUBRE

NOVIEMBRE

MARTES DE 7 A 9 PM

Y DIARIO DE 8:30 A 9:20

SESIONES TEÓRICO PRACTICAS  
RETIRO SERENIDAD

SESIONES TEÓRICO PRACTICAS

SESIONES TEÓRICO PRACTICAS

SESIONES TEÓRICO PRACTICAS

SESIONES TEÓRICO PRACTICAS

SESIONES TEÓRICO PRACTICAS

RETIRO MEREM

SESIONES TEÓRICO PRACTICAS

PRÁCTICUM INTERNO

PRÁCTICUM INTERNO

PRÁCTICUM INTERNO

RETIRO CIERRE DE DIPLOMADO

COMUNIDADES DE PRÁCTICA

[Volver al índice](#)



# Perfil del aspirante

Cualquier persona que quiera profundizar su práctica personal y/o compartir mindfulness con otras personas, en sus comunidades, lugares de trabajo, práctica profesional, ambiente, etc.

Este diplomado invita a una amplia gama de aspirantes, desde aquellos que inician su camino en la atención consciente hasta los practicantes avanzados que buscan profundizar su comprensión y capacidad para guiar a otros.



[Volver al índice](#)



# PROCESO DE ADMISIÓN

[Volver al índice](#)

## Proceso en 5 pasos



# PERFIL DEL EGRESADO



Es una persona capacitada para impartir los programas de Manejo del estrés y regulación emocional con mindfulness (MEREM) y Disminución del *Burnout Syndrome* con mindfulness y compasión (SERENIDAD).

---



Profundizará su práctica de mindfulness y compasión, enriqueciéndola continuamente para compartir efectivamente sus beneficios

# PERFIL DEL EGRESADO



Contará con las bases de una práctica bien establecida y profundamente integrada en su vida

---



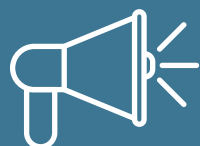
formación integral, combinando teoría y práctica, que lo capacitará como instructor competente

---



Dominará conocimientos científicos sobre mindfulness y compasión, aplicándolos efectivamente en la enseñanza

---



Estará capacitado para liderar y dirigir programas de mindfulness y compasión, fomentando el bienestar en diversos contextos.

---



Integrará su experiencia personal en la enseñanza de la práctica

[Volver al índice](#)



## CUERPO DOCENTE



**M. en C.  
Maritza García  
Montañez**

Profesora Titular

Maritza cuenta con más de 40 años de trayectoria como docente e investigadora en temas de neurofisiología y estrés; es practicante de mindfulness desde hace más de 20 años. Ha sido docente en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y de otras instituciones. Maritza es Licenciada en Psicología, Maestra en Ciencias Biomédicas y Doctorante en Ciencias. Cuenta con una larga trayectoria de práctica e instrucción de mindfulness, es instructora del programa: Reducción del Estrés basado en la Atención Plena (REBAP) por la Universidad de Massachusetts, entre otros.

Actualmente se dedica a la consulta psicoanalítica, capacitar facilitadores y crear programas de mindfulness. Su objetivo es apoyar en el crecimiento consciente y compasivo del ser humano, para vivir viviendo en paz, con amor.



## CUERPO DOCENTE



**MTRO. L. ALEJANDRO  
MURRIETA FDEZ.**

Profesor Adjunto

[Volver al índice](#)

Alex ha dedicado más de 18 años a la práctica y exploración del mindfulness y la contemplación, combinando su experiencia en el ámbito médico con un constante aprendizaje en ciencia y desarrollo humano. Con estudios en psicología y psicoterapia, su enfoque ha sido el estudio de diversas metodologías de mindfulness y compasión. Hoy, su compromiso se centra en ofrecer psicoterapia, formar facilitadores y diseñar programas que promuevan el bienestar y el florecimiento humano, buscando compartir estas valiosas prácticas con la comunidad hispanohablante para enriquecer la vida de las personas.

# Diferenciación del diplomado

diplomado, orgullosamente mexicano, fue desarrollado por académicos formados tanto en México como en el extranjero y cuenta con el aval de la UNAM, asegurando un estándar de calidad y reconocimiento académico

---

Incorpora grupos de práctica, permitiendo a los alumnos profundizar en su aprendizaje bajo la supervisión de instructores experimentados, fomentando así una experiencia educativa interactiva y enriquecedora

---

Capacita a los alumnos en la impartición de programas de mindfulness diseñados específicamente para la realidad cultural y social de Latinoamérica,

---

Animamos a nuestros alumnos a contribuir al campo del mindfulness con proyectos de investigación originales, para lo cual ofrecemos asesoría especializada, promoviendo así la innovación y el avance académico

---

Al formar parte de nuestro diplomado, los alumnos se integran a una comunidad de práctica activa, accediendo a un entorno de apoyo continuo que enriquece tanto su desarrollo personal como profesional



# Diferenciación del diplomado

Contamos con la participación de docentes nacionales e internacionales, líderes en mindfulness y compasión, enriqueciendo el currículo con perspectivas diversas

---

Ofrecemos un año de acompañamiento en vivo, facilitando un espacio único de interacción directa con docentes, compañeros y egresados, para una experiencia de aprendizaje dinámica y comunitaria

---

Nuestra formación va más allá de la capacitación técnica para impartir programas, proporcionando una comprensión profunda del contexto, los elementos y las herramientas del mindfulness y la compasión, asegurando una educación integral

---

Aseguramos la disponibilidad de los materiales teóricos de las sesiones en línea durante un año y ofrecemos a nuestros egresados la oportunidad de asistir a futuras sesiones del diplomado sin costo adicional, reforzando nuestro compromiso con el aprendizaje continuo

---

Hemos establecido una inversión accesible para el diplomado, con el objetivo de acercar la formación en mindfulness y compasión a la mayor cantidad de personas posible, ampliando el impacto positivo de estas prácticas.

[Volver al índice](#)

# Aplicaciones del diplomado

- **Vida Personal:** Implementación de estrategias de mindfulness y compasión aprendidas en el diplomado para mejorar el bienestar personal, la gestión emocional y la calidad de las relaciones interpersonales, apoyándose en los principios del programa MEREM para el manejo del estrés y la regulación emocional, así como en las prácticas del programa SERENIDAD para la reducción del burnout.
- **Vida Profesional:** Aplicación de técnicas de mindfulness en entornos laborales para fomentar un ambiente de trabajo más armónico, mejorar la toma de decisiones y el liderazgo, y promover la salud mental en el lugar de trabajo, utilizando los enfoques prácticos y teóricos de los programas MEREM y SERENIDAD.
- **Comunidad y Otros Ámbitos:** Utilización de las habilidades adquiridas para liderar sesiones de mindfulness y compasión en diversos contextos, como centros educativos, hospitales, y comunidades, contribuyendo al bienestar colectivo y extendiendo el impacto de las prácticas contemplativas más allá del ámbito personal.

# Aplicaciones del diplomado

- **Liderazgo de Prácticas y Programas:** Dirección de sesiones de mindfulness y compasión, tanto individuales como grupales, adaptando y personalizando los programas MEREM y SERENIDAD a las necesidades específicas de los participantes, con un enfoque en la creación de espacios seguros y propicios para el crecimiento personal y colectivo.
- **Investigación y Desarrollo:** Participación en investigaciones que exploran los efectos y las aplicaciones del mindfulness y la compasión en diversos campos, contribuyendo al cuerpo académico de conocimiento con nuevos insights y prácticas basadas en los aprendizajes del diplomado y los programas MEREM y SERENIDAD.
- **Difusión del Conocimiento:** Compartir los conocimientos y experiencias adquiridas sobre mindfulness y compasión con otros profesionales y en la comunidad, promoviendo una cultura de atención plena y cuidado mutuo, y fomentando el diálogo y la práctica conjunta en torno a los valores y técnicas aprendidas en el diplomado y a través de los programas específicos.

[Volver al índice](#)



# INVERSIÓN

[Volver al índice](#)

## TOTAL

La inversión total del diplomado es de \$42,000 pesos mexicanos, IVA incluido o 2,500 USD. (retiros no incluidos)

## MODALIDADES DE PAGO

Una inscripción de \$6,000 pesos mexicanos y 12 mensualidades de \$3,000 pesos.

- Pago total adelantado en una exhibición inicial, con un beneficio de un 10% de descuento.

## FACTURACIÓN

Se pueden expedir facturas a solicitud del participante.

En el caso de las personas que no estén interesadas en obtener el certificado UNAM, el costo total del diplomado es menor.