Del 21 de enero al 18 de marzo

Diplomado

en Mindfulness e Inteligencia Emocional

Para el Bienestar y el Aprendizaje



CENTRO DE ESTUDIOS PROFESIONALES FORUM

SEQ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE QUINTANA ROO

Trabajo Secretaría del Trabajo y Previsión Social

Bienvenidos



En el **Centro de Estudios Profesionales FORUM**, le damos la más cordial bienvenida a este espacio de formación diseñado para transformar la manera en que comprendemos y ejercemos la educación.

En FORUM **creemos firmemente que educar no es solo transmitir información, sino comprender cómo aprende el cerebro, cómo influyen las emociones en el aprendizaje y cómo el docente puede convertirse en un verdadero agente de cambio desde una práctica basada en la evidencia científica.**

A lo largo de este proceso formativo, usted encontrará contenidos actualizados, estrategias aplicables al aula y un enfoque profundamente humano que integra la neuroeducación, la diversidad y el desarrollo socioemocional como pilares fundamentales de la enseñanza en el siglo XXI.

Temario

MODULO I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DESDE LAS NEUROCIENCIAS

Unidad 1. La inteligencia emocional

- Concepto de inteligencia emocional
- Evolución histórica del enfoque emocional
- Diferencia entre inteligencia cognitiva e inteligencia emocional
- Importancia de la inteligencia emocional en la vida personal y profesional

Unidad 2. Emoción, cerebro y conducta

- 1 Qué son las emociones
- Diferencia entre emoción, sentimiento y estado de ánimo
- Función adaptativa de las emociones
- Relación emoción–pensamiento–conducta

Unidad 3. Bases neurobiológicas de las emociones

- 1Cerebro emocional y cerebro racional
- Sistema límbico y su función
- Papel de la amígdala y la corteza prefrontal
- Neurotransmisores implicados en la regulación emocional

- **Fechas y Horarios:**

21, 22 y 28 de enero
Horario de 7:00 p.m a 9:30 p.m
(Hora del Centro de México).

MODULO II

AUTOCONOMIENTO Y CONCIENCIA EMOCIONAL

Unidad 1. Autoconciencia emocional

- Qué es la autoconciencia
- Identificación de emociones propias
- Reconocimiento de señales corporales y emocionales
- Conciencia emocional en el día a día

Unidad 2. Alfabetización emocional

- Vocabulario emocional
- Clasificación básica de las emociones
- Emociones agradables y desagradables
- Comprensión del mensaje de las emociones

Unidad 3. Pensamientos y creencias

- Relación entre pensamiento y emoción
- Creencias limitantes y emociones asociadas
- Interpretación de situaciones emocionales
- Inicio de la autoobservación consciente

Fechas y Horarios:
4, 5 y 11 de febrero
Horario de 7:00 p.m a 9:30 p.m
(Hora del Centro de México).

Temario

MODULO III

REGULACIÓN EMOCIONAL Y GESTIÓN DEL ESTRÉS EN PROCESOS EDUCATIVAS

Unidad 1. Regulación emocional
Qué es la regulación emocional
Diferencia entre regular y reprimir emociones
Estrategias de regulación emocional adaptativas
Respuestas emocionales conscientes
Unidad 2. Estrés y ansiedad
Qué es el estrés y cómo actúa en el cuerpo
Estrés funcional y disfuncional
Ansiedad y respuesta de alerta
Impacto del estrés en la salud y el aprendizaje
Unidad 3. Autorregulación y autocuidado
Autorregulación emocional
Manejo de la frustración y el enojo
Autocuidado emocional
Herramientas prácticas para el equilibrio emocional

Fechas y Horarios:

12, 18 y 19 de febrero
Horario de 7:00 p.m a 9:30 p.m
(Hora del Centro de México).

MODULO IV

MINDFULNESS, ATENCIÓN PLENA Y CONCIENCIA

Unidad 1. Fundamentos del mindfulness
Origen y significado del mindfulness
Atención plena y conciencia
Mitos y realidades del mindfulness
Mindfulness como práctica cotidiana

Unidad 2. Bases neurocientíficas del mindfulness
Atención y funcionamiento cerebral
Mindfulness y sistema nervioso
Regulación emocional desde la atención plena
Beneficios neuropsicológicos del mindfulness

Unidad 3. Prácticas básicas de mindfulness
Respiración consciente
Escaneo corporal
Observación de pensamientos y emociones
Presencia plena en actividades diarias

Fechas y Horarios:
25, 26 de febrero; 4 y 5 de marzo
Horario de 7:00 p.m a 9:30 p.m
(Hora del Centro de México).

Temario

MODULO V

INTEGRACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MINDFULNESS

Unidad 1. Conexión entre inteligencia emocional y mindfulness
Conciencia emocional desde la atención plena
Mindfulness como herramienta de regulación emocional
Respuesta consciente vs. reacción automática

Unidad 2. Empatía y relaciones conscientes
Empatía emocional
Escucha activa y presencia
Compasión y autocompasión
Comunicación emocional consciente

Unidad 3. Aplicaciones prácticas
Inteligencia emocional y mindfulness en la vida diaria
Aplicación en contextos educativos y laborales
Gestión emocional en situaciones retadoras
Diseño de hábitos conscientes para el bienestar emocional

Fechas y Horarios:
11, 12 y 18 de marzo
Horario de 7:00 p.m a 9:30 p.m
(Hora del Centro de México).

Ponentes



Dr. Eduardo Pereira

Doctor en Neurociencias Educativas y especialista en neuroeducación, con amplia experiencia en docencia, capacitación y gestión académica. Cuenta con múltiples certificaciones en áreas como neurodidáctica, evaluación, inteligencia emocional y estrategias docentes.
Ha sido docente en nivel medio superior, superior y posgrado en diversas instituciones, impartiendo asignaturas en programas de Derecho, Educación y Psicología. Actualmente es fundador y **Director General del Centro de Estudios Profesionales FORUM.**
Ha colaborado con la Secretaría de Educación de Quintana Roo en procesos de evaluación y planeación educativa, participando en organismos como COEPES y CEPPEMS, además de ser Agente Capacitador Externo autorizado por la STPS.
Se desempeña como conferencista y tallerista, abordando temas de neuroeducación, formación docente e inteligencia emocional en distintos contextos educativos.



Psicp. Amarit Goyo

Psicopedagoga, Magíster en Educación Especial.
Licenciada en Educación Especial y Magíster en Educación Inicial.

Certificada en Neurodesarrollo e Integración Sensorial, Life Coach Profesional y en Programación Neurolingüística. Fundadora y Directora Administrativa y Académica del Centro Infantil Pequeños Aventureros. Conferencista internacional.

Conferencista Internacional y Tallerista.

Ponentes



Mtra. Fernanda Delgado

Licenciada en Fisioterapia especializada en la atención de niños con discapacidad intelectual y física. Cuenta con una sólida formación en neurociencias, neuroeducación, mindfulness, crisis conductuales en la primera infancia y atención especializada en TEA y síndrome de Down. Actualmente continúa su formación en gestión emocional y educación holística.

Con una destacada trayectoria en Olimpiadas Especiales Costa Rica, ha sido coordinadora del programa “Aprendizaje y Movimiento”, mentora del programa Atletas Líderes y conferencista de proyectos inclusivos para familias y escuelas. Además, ejerce como docente universitaria, terapeuta y formadora de prácticas clínicas en pediatría.



Psic. Antonio Torres

Es Licenciado en Psicología por la Universidad Metropolitana de Monterrey, cuenta con una especialidad en Psicoterapia Psicoanalítica por la Universidad Freud de Guadalajara y concluyó la Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica de Adultos en el Instituto de Psicoanálisis ARPAC.

Su trayectoria profesional se ha desarrollado tanto en el ámbito institucional y comunitario como en la práctica clínica privada.
Ha colaborado en la implementación de proyectos psicosociales dirigidos a jóvenes y adultos, trabajando directamente en la atención de diversas problemáticas sociales y de salud mental.

Metodología

Las clases en vivo se impartirán a través de la plataforma Zoom



*Los /as participantes tendrán acceso a un **aula virtual en Google Classroom**, donde podrán consultar el material de apoyo y las grabaciones de cada sesión.*

Google Classroom

Diploma

*Al concluir satisfactoriamente el programa formativo, el participante recibirá un **Diploma con valor curricular de 120 horas**, emitido por el Centro de Estudios Profesionales FORUM, el cual avala su participación, cumplimiento académico y desarrollo de competencias en el área correspondiente.*

***Este documento se respalda en el registro oficial del plan de estudios ante la Secretaría de Educación de Quintana Roo**, bajo la **modalidad no escolarizada**, lo que garantiza la legalidad y formalidad de la oferta educativa impartida.*

*Asimismo, se establece que el Centro de Estudios Profesionales FORUM está autorizado para expedir documentación oficial correspondiente al **Registro SEQ-2026-10***

Este respaldo institucional asegura que el diploma emitido:

- *Cuenta con sustento legal*
- *Tiene validez curricular*
- *Es aplicable para procesos de formación continua y desarrollo profesional*


FOLIO. CEPFORUM-DIP-NE-00214

CENTRO DE ESTUDIOS PROFESIONALES FORUM

EL CENTRO DE ESTUDIOS PROFESIONALES FORUM
OTORGA EL PRESENTE:

DIPLOMA

A:

DENISE GUADALUPE
CIAU GUZMÁN

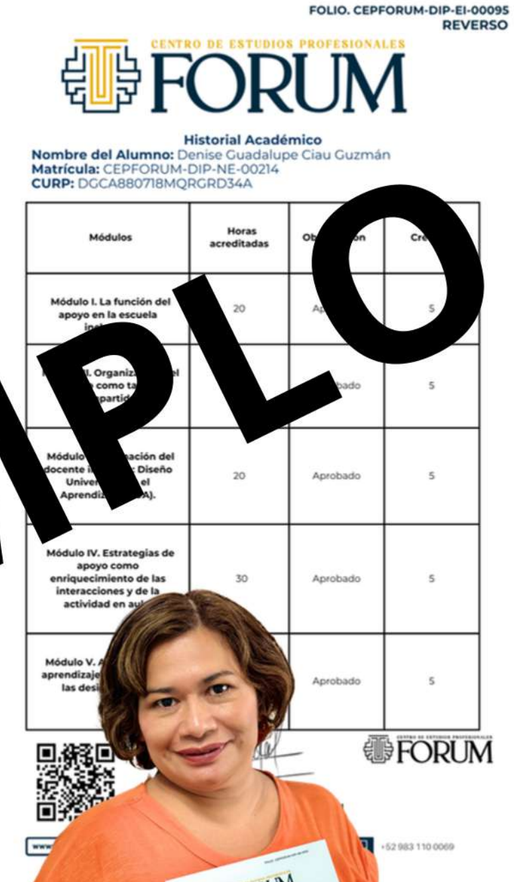
Por haber concluido de manera satisfactoria y acreditar el plan y pr… estudi…
del **Diplomado en Estrategias de Apoyo para la Educación In…** …n Registro
Oficial No. SEQ-2024-24 de fecha 8 de marzo de 2024, con dur… **120 horas y un**
total de
20 créditos académicos llevado a cabo en línea e… …dalidad… …del
16 de enero al 27 de marz… …26.

Chetumal, Quintana… …ico a 14… …pril de 2…

Acuerdo de Validez

Dr. José Edua… …a Garc…
Di…

SEQ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE QUINTANA ROO


FOLIO. CEPFORUM-DIP-EI-00095
REVERSO

CENTRO DE ESTUDIOS PROFESIONALES FORUM

Historial Académico
Nombre del Alumno: Denise Guadalupe Ciau Guzmán
Matrícula: CEPFORUM-DIP-NE-00214
CURP: DGCA880718MQRGRD34A

Módulos	Horas acreditadas	Ob… …ón	Cr…
Módulo I. La función del apoyo en la escuela in…	20	Ap…	5
…I. Organiz… …l como ta… …partid…		…bado	5
Módulo… …ación del docente … …Diseño Univer… …el Aprendi… …A).	20	Aprobado	5
Módulo IV. Estrategias de apoyo como enriquecimiento de las interacciones y de la actividad en au…	30	Aprobado	5
Módulo V. A… aprendizaje… las desi…		Aprobado	5

FORUM

+52 983 110 0069

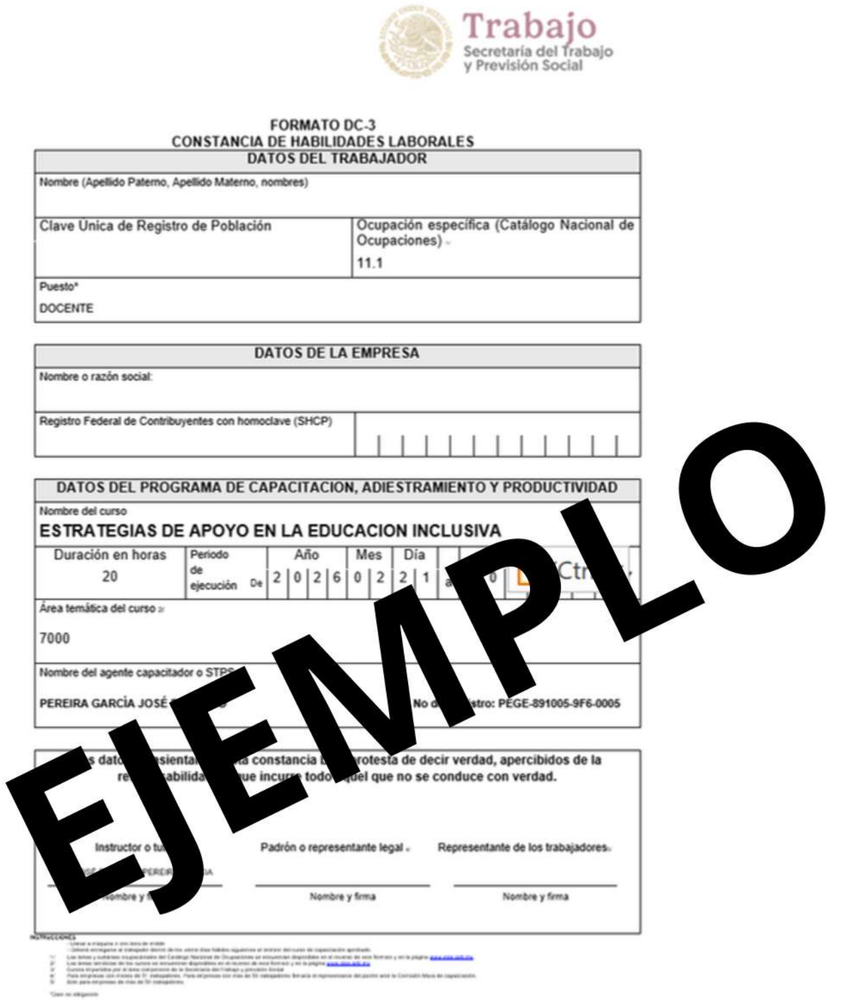
EJEMPLO

Constancia DC3-STPS

Adicionalmente, se otorgará la ***Constancia de Habilidades Laborales DC3 por 20 horas para MINDFULNESS Y 10 horas para INTELIGECIA EMOCIONAL*** *documento oficial expedido conforme a los lineamientos de la* ***Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS),*** *el cual certifica la capacitación recibida y tiene validez en el ámbito laboral a nivel nacional.*

Este doble reconocimiento fortalece el perfil profesional del participante, permitiéndole:

- *Acreditar procesos de capacitación formal ante instancias laborales*
- *Integrar evidencia válida en su expediente profesional*
- *Respaldar su actualización en procesos de evaluación, promoción o contratación*



Trabajo
Secretaría del Trabajo y Previsión Social

FORMATO DC-3
CONSTANCIA DE HABILIDADES LABORALES

DATOS DEL TRABAJADOR

Nombre (Apellido Paterno, Apellido Materno, nombres)

Clave Unica de Registro de Población

Ocupación específica (Catálogo Nacional de Ocupaciones)
11.1

Puesto*
DOCENTE

DATOS DE LA EMPRESA

Nombre o razón social:

Registro Federal de Contribuyentes con homoclave (SHCP)

DATOS DEL PROGRAMA DE CAPACITACION, ADIESTRAMIENTO Y PRODUCTIVIDAD

Nombre del curso
ESTRATEGIAS DE APOYO EN LA EDUCACION INCLUSIVA

Duración en horas	Periodo de ejecución	Año	Mes	Día
20	De	2026	02	21

Área temática del curso

7000

Nombre del agente capacitador o STPS

PEREIRA GARCÍA JOSÉ

No de registro: PEGE-891005-9F6-0005

Instructor o tutor

Padrón o representante legal

Representante de los trabajadores

Nombre y firma

Nombre y firma

Nombre y firma

INSTRUCCIONES

EJEMPLO