

0.0

Comentarios (0)

Mara Gertrudis Bustillos Lozano

Tlalnepantla, México
Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Panelista

País de residencia: México

Nacionalidad: México

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Psicología, Propósito de Vida, Filosofía Aplicada a la vida, PNL, Técnicas Psicoterapeuticas, Motivación, Espiritualidad y bienestar, Desarrollo Humano, Psicología Positiva, Emociones y aprendizaje, Yoga, Mindfulness, Adolescencia, Bienestar Integral.

Descripción del perfil

Soy Licenciada en Psicología, con especialidad en Psicología Clínica. También soy Maestra en Psicoterapia Transpersonal Integrativa y tengo certificaciones en Psicología Positiva. He sido docente de asignaturas en nivel superior durante más de 10 años, como así también psicoterapeuta. Me he desarrollado también impartiendo conferencias acerca de diversos temas además de diseñar, gestionar e impartir talleres a más de 400 personas por cada uno. También tengo gran experiencia en el desarrollo de estrategias para la mejora del desempeño académico en adolescentes y adultos, lo que podría denominarse coaching académico, y además tengo más de 8 años practicando e impartiendo técnicas psico corporales en beneficio de la salud integral, tales como el yoga y el mindfulness.

Conferencias, Cursos o Talleres

Yoga para el Bienestar Integral

Flexible

Curso teórico-práctico en el cual el participante conocerá la relación que tienen conceptos como la gratitud, la intencionalidad, la atención plena y el involucramiento con movimientos en el cuerpo que generan sensaciones de tranquilidad, armonía y relajación, a la vez que genera reducción de estados de ansiedad, estrés y mejora procesos como la atención, la concentración y la memoria.

Sentido y proyecto de vida.

Sin especificar

El tema puede impartirse ya sea desde un curso o hasta un taller de varias sesiones. El objetivo es dar a conocer los recursos necesarios e importantes para que cada persona pueda desarrollar cuál es su propósito de vida y cómo este es un medio crucial para la trascendencia. Incluye conceptos teóricos y ejercicios prácticos y dinámicos.

Psicología Positiva

Sin especificar

Se describe qué es la psicología positiva, su relación con la felicidad y cuáles son sus principales elementos, tales cómo lo es el modelo PERMA de Martin Seligman, las fortalezas de carácter, emociones positivas, la resiliencia y gratitud. Se puede adecuar de acuerdo a la edad de los participantes, ya que este modelo puede aplicarse a niños, adolescentes y adultos. Se muestran datos empiricos y estadisticos de la diferencia entre la aplicación de técnicas de psicología positiva en diversos pacientes y su falta de aplicación. Incluye también ejercicios adecuados al tiempo y la cantidad de asistentes.

Construyendo mi sentido de vida

De 2 Horas a 4 Horas

Es un taller que utiliza piezas de Lego (Lego Serious play) para que cada uno de los participantes, a través de la construcción independiente de cada uno de los elementos que integran al propósito de vida, integre y unifique en una construcción tanto con las piezas de Lego como en un enunciado final, lo que es su propósito de vida.

Modelo PERMA y Fortalezas de Carácter para las adversidades

Flexible

Conferencia diseñada para la aplicación de cada uno de los elementos del modelo PERMA para la construcción de un mejor estado emocional a pesar de que la situación sea una crisis, por ejemplo la contingencia debido al Covid 19, duelos generados por rupturas amorosas, pérdidas (de trabajo, de algún ser querido) y el cómo a través del uso de nuestras fortalezas de carácter y la vivencia del PERMA se puede resignificar y cambiar la perspectiva hacía una mejora y crecimiento personal.

Técnicas psicoterapéuticas desde la PNL, Gestalt y Psicoterapia Transpersonal

Flexible

Es un curso enfocado para personas que se dedican a la atención y apoyo psicológico, ya que contiene algunos conceptos que deben ser manejados con anterioridad. El objetivo es ofrecer al participante, mediante el desarrollo de los conceptos específicos y su aplicación practica, técnicas de psicoterapia que pueden ser utilizadas en motivos de consulta específicos, tales como manejo de ansiedad, toma de decisiones, duelo, autoestima, etc.

Espiritualidad y bienestar integral

De 1 Hora a 2 Horas

Es una conferencia que esta enfocada en desarrollar el cómo a partir de la espiritualidad se pueden desarrollar mejoras y crecimiento personal en las demás áreas de nuestra vida. Define e identifica la diferencia entre religiosidad y espiritualidad y cuáles son los componentes espirituales que nos enfocarán más en la relación que tenemos con nosotros mismos. Incluye diferentes perspectivas, desde diferentes religiones, con la intención de señalar las similitudes en las enseñanzas de los grandes maestros y la aplicación que podemos darle a la existencia humana.

Experiencias

Psicoterapeuta

ICAS Intersistemas

2012 - Actual

Asesora Académica de Propósito de Vida

Universidad Tecmilenio

2015 - 2020

Coordinadora del área de psicología

Universidad Tominaga Nakamoto

2013 - 2014

Tutora y Docente

UNITEC

2011 - 2013

Psicóloga

DIF

2009 - 2012

Estudios

Maestría en Psicoterapia Transpersonal Integrativa

Instituto Mexicano de Psiconcología

2018

Licenciada en Psicología

Universidad del Valle de México

2005

Certificación en Psicología Positiva

Universidad Tecmilenio

2017

Certificación en Organizaciones Positivas

Universidad Tecmilenio

2017

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/mara