

## **Psic. Valentín Méndez**

Valentín es un psicólogo mexicano que ha estado muy interesado a lo largo de su carrera en las prácticas contemplativas Budistas y en cómo estas se vinculan con ciencias de occidente como la psicología, la neurociencia y la educación.

Dentro de su formación se encuentran la certificación como “Entrenador del Cultivo del Balance Emocional” avalada por Paul Ekman PhD y el Santa Bárbara Institute for Consciousness Studies de Alan Wallace PhD y la formación como facilitador del currículum “.b” para enseñar Atención Plena/Mindfulness a jóvenes, diseñado por “The Mindfulness in Schools Project de Inglaterra”.

Durante su proceso de formación y apropiación de estas estrategias, Valentín ha radicado en India, Tailandia y Nepal por más de dos años en diversos periodos de práctica, realizando retiros intensivos de estudio y entrenamiento contemplativo bajo la tutoría de maestros calificados en las estrategias tradicionales de entrenamiento mental Budista.

Actualmente dirige una iniciativa de transformación social denominada “Cien por México” cuyo propósito es realizar un impacto constructivo en la sociedad acercando diversos protocolos científicos de entrenamiento en Atención Plena/Mindfulness, Compasión y Cultivo de la Felicidad Genuina a poblaciones diversas.

Puedes encontrar recursos relacionados con los entrenamientos que imparte en su portal de internet [www.valentinmendez.com](http://www.valentinmendez.com) así como más información sobre los programas que imparte.