

### Masaya Okamoto (Instituto de Ciencias de la Felicidad)



Masaya trabaja como investigador e instructor de Mindfulness en el Instituto de Ciencias de la Felicidad (ICF). Es el instructor especializado de mindfulness y meditación, y otras disciplinas holísticas. Es uno de los líderes mundiales pionero en el área del mindfulness basado en fortalezas y virtudes y del programa científico *Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP)*.

Estudió Neurociencia Cognitiva y Psicología en la Universidad de Manchester, Inglaterra; Psicología, Filosofía y Lingüística en la Universidad de Hong Kong; y Psicología, Filosofía y Comunicación Internacional en la Universidad Kansai Gaidai, Japón. Realizó sus investigaciones para explorar los cambios neuropsicológicos positivos para la salud y el bienestar generados por las prácticas contemplativas como la meditación y el mindfulness (la neuroplasticidad autodirigida positiva). Está certificado en Psicología Positiva, Organizaciones Positivas, Psicología Oriente-Occidente, Ética Occidental y Sabiduría Moral Oriental, Neurociencia cognitiva del Mindfulness, Mindfulness y fortalezas, Mindfulness positivo, Mindfulness y significado, entre otros. Ha sido miembro de la Asociación Internacional de Psicología Positiva desde 2011.

Nació y creció en Japón y cuenta con 25 años de práctica diaria de la meditación y el mindfulness. Ha completado varios retiros y entrenamientos intensivos de meditación; posee una perspectiva amplia y profunda del mindfulness tanto oriental (meditación budista) como occidental (investigación y aplicación científica), e integra sus conocimientos y experiencias para entregar una forma de vivir el mindfulness de manera práctica y aplicada.

En los últimos 10 años se ha dedicado a la educación e investigación en el área del mindfulness y las disciplinas relacionadas con el bienestar, el desarrollo integral y la educación holística, y ha impartido conferencias, talleres, cursos, entrenamientos y retiros alrededor del mundo (Japón, Inglaterra, Gales, Francia, Finlandia, Suiza, Hong Kong, India, Australia, Nueva Zelanda, Estados Unidos, Argentina, Chile y México).

Actualmente está desarrollando nuevos programas del mindfulness integral con el desarrollo de las fortalezas y virtudes, incorporando modelos de bienestar como SPIRE (bienestar espiritual, físico, intelectual, relacional y emocional), así como PERMA (positividad, involucramiento, relaciones positivas, significado y logro), que también incluye las prácticas y teorías para el bienestar ambiental del planeta Tierra como parte del desarrollo de la consciencia virtuosa y de las acciones positivas para uno mismo y el mundo entero.

Su principal interés radica en enseñar, practicar y promover los contenidos y herramientas que impulsan la transformación interior y la expansión de la consciencia, que permiten el bienestar integral, el florecimiento humano y la felicidad profunda dentro de cada individuo que conforma una sociedad cada vez más consciente, virtuosa y floreciente.

Correo institucional: [m.okamoto@tecmilenio.mx](mailto:m.okamoto@tecmilenio.mx)