



Diplomado de Mindfulness

Formación de Instructor de adultos.

Agosto, 2025



Educacrece, Organismo de Capacitación
Acreditado por Norma de calidad NCH2728

¿En qué consiste esta Formación?

El objetivo de esta Formación, es poder conocer e incorporar a tu vida personal el Mindfulness, con prácticas formales e informales.

A su vez, aprenderás una gran diversidad de técnicas y estrategias, para poder practicar en futuros grupos y personas. Con una metodología práctica, concreta y significativa.

Fechas y horarios

Jornadas de clases 100% online, vía plataforma Zoom.

Viernes 8 de Agosto- 18:30 a 20:30 h.

Viernes 29 de Agosto - 18:30 a 20:30 h.

Viernes 5 de Septiembre- 18:30 a 20:30 h.

Viernes 3 de Octubre- 19:00 a 20:30 h.

***Comienza el día 8 de Agosto y finaliza el día 8 de Noviembre.**

Temario

I. ¿Qué es Mindfulness?

Concepto y sus definiciones.

II. Origen del Mindfulness.

Desarrollo histórico y evolución hasta la actualidad.

III. Beneficios del Mindfulness.

Neurociencia de la meditación, estudios, neurobiología del Mindfulness, Neuroplasticidad cerebral.

IV. Mindfulness formal e informal.

Prácticas concretas, meditaciones, visualizaciones, entre otros.

Prácticas para la vida diaria.

V. Mindfulness para el equilibrio emocional.

La respuesta del cerebro y el cuerpo al estrés.

Conexión cuerpo y mente.

Compasión y amabilidad.

Bienestar y autocuidado.

VI. Alimentación consciente.

Beneficios de comer atentos (as)

Las nueve clases de hambre.

Cultivar la gratitud.

Prácticas concretas.

VII. Desarrollo y planificación.

¿Cómo planifico mis clases?

Basada en metodología Montessori.



*En todas las jornadas se realizan prácticas concretas.



Distribución de las horas de aprendizaje.

Total de 120 horas las cuales se desglosan en:

- Clases en vivo, modalidad e-learning (vía plataforma Zoom).
- Estudio con clases asincrónicas (videos complementarios).
- Horas de estudio personal de material teórico.
- Trabajo práctico (participación de foros, tareas y prácticas semanales).
- Trabajo final, el cual consiste en el diseño de sesiones.

EDUCACRECER

OTEC Acreditado Norma
NCH2728

Valores y Formas de Pago

¡Aprovecha el valor con descuento!

Valor con descuento: \$110.000 pesos CLP

Valor referencial: \$155.000 pesos CLP

Transferencia Bancaria
Educacrece
Cuenta corriente
Número de cuenta 580839404
Rut 77.012.169-8
Banco de Chile
Pagos@educacrece.cl



Puedes hacer tu reserva abonando \$40.000 pesos y pagar la diferencia total hasta el día 5 de Agosto.
Una vez realizada la reserva, enviaremos el email de bienvenida más la Ficha de Inscripción.



**Al finalizar el Diplomado obtendrás diploma de acreditación.
Certificado por Educacrece OTEC acreditada por SENCE y
Norma Nch2728**