EDUCA CRECER

Diplomado de Mindfulness

Formación de Instructor de adultos.

Octubre 2026 a enero 2027.

Educacrecer, organismo de capacitación acreditado por norma de calidad NCH2728 y SENCE.

OTEC ACREDITADO
SENCE
Ministerio del Trabajo y Previsión Social
Gobierno de Chile

Objetivo del Diplomado.

El propósito fundamental de esta formación es ofrecer la oportunidad de **conocer, vivenciar e integrar Mindfulness** de manera profunda y progresiva en su vida personal y profesional, favoreciendo así el desarrollo de una mayor claridad, equilibrio emocional y bienestar integral. Para ello, se trabajará tanto con prácticas formales —como la meditación en el cuerpo, el escaneo corporal y la respiración consciente—, como con prácticas informales, que permiten trasladar la atención plena a las experiencias de la vida cotidiana.

De manera complementaria, esta formación busca proporcionar un repertorio sólido y diverso de técnicas, estrategias y recursos que permitan a los y las participantes facilitar y adaptar las prácticas de Mindfulness en distintos contextos y con diversas poblaciones. Todo ello desde una metodología experiencial, práctica y significativa, que integra conocimientos teóricos, neurocientíficos y pedagógicos, asegurando una comprensión rigurosa y una aplicación efectiva de lo aprendido.

Objetivos Específicos

Al finalizar el diplomado, las y los participantes serán capaces de:

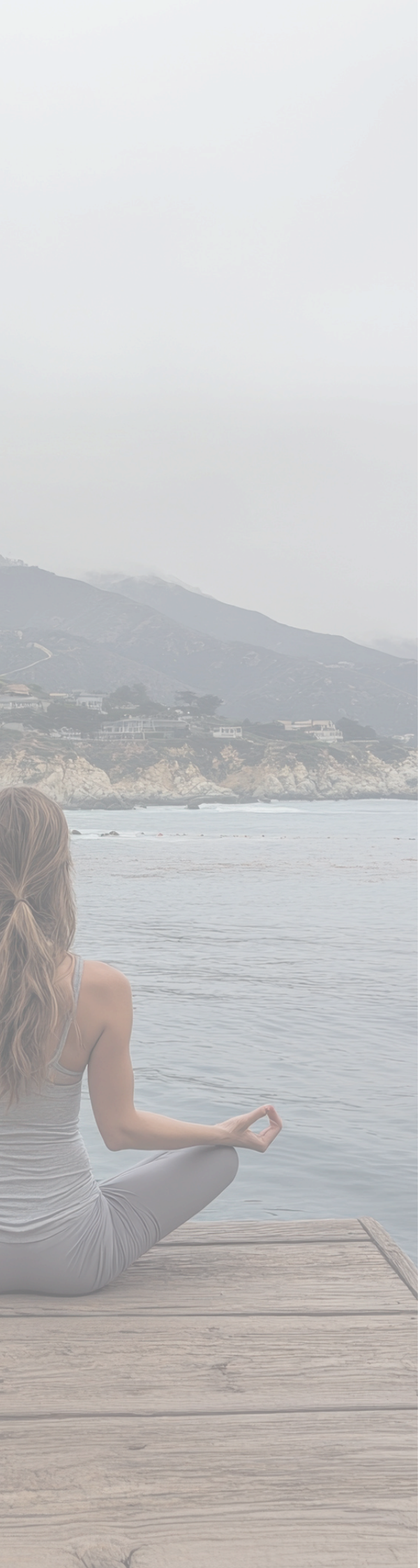
1.Incorporar Mindfulness en la vida personal, a través de prácticas formales e informales que promuevan el bienestar integral.

2. **Conocer y aplicar** una amplia diversidad de técnicas y estrategias de Mindfulness, adaptadas a diferentes contextos y necesidades.

3.**Comprender los fundamentos neurocientíficos y psicológico**s que sustentan la práctica de la atención plena y sus beneficios en la salud mental y física.

4.Facilitar prácticas de Mindfulness en grupos y personas, promoviendo la autorregulación emocional, la atención sostenida y el desarrollo socioemocional.

5.Diseñar experiencias pedagógicas significativas, que integren la atención plena en ámbitos educativos, clínicos, laborales y comunitarios.



Fundamentos.

La propuesta se fundamenta en evidencia científica y pedagógica:

- Neurociencia: la práctica sistemática de Mindfulness fortalece la corteza prefrontal, asociada a funciones ejecutivas y regulación emocional, y modula la amígdala, reduciendo la reactividad al estrés (Davidson & Goleman, 2017).

- Psicología y educación: estudios demuestran mejoras en la atención sostenida, la autorregulación y el desarrollo socioemocional, aspectos clave en procesos de aprendizaje (Schonert-Reichl et al., 2015).

- Salud y bienestar: investigaciones señalan que incrementa la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) y activa el sistema parasimpático, favoreciendo estados de calma y equilibrio físico-mental (Castellanos, 2020).

Metodología.

- **Modalidad**: Online sincrónica (clases en vivo vía plataforma Zoom más acceso a las clases grabadas).
- La formación contempla una carga horaria total de **120 horas cronológicas**, distribuidas de la siguiente manera:
- **Clases sincrónicas (en vivo)**: sesiones teórico-prácticas desarrolladas en modalidad online, orientadas a la exposición de contenidos, la práctica guiada y el análisis colectivo.

- **Trabajo autónomo del participante**: instancias destinadas al estudio personal, revisión de material complementario, reflexión guiada, participación en foros y aplicación práctica de los aprendizajes.

- **Metodología:**

-Clases expositivas
-Prácticas guiadas
-Actividades reflexivas
-Participación en foros
-Tareas prácticas
-Trabajo autónomo del participante.

- **Evaluación final:**

-Diseño de una sesión de Mindfulness en el contexto elegido por cada participante.

¿Qué incluye esta formación?

La formación contempla un conjunto de recursos y experiencias de aprendizaje diseñados para garantizar una comprensión teórico-práctica sólida y aplicable. Entre ellos se incluyen:

- **Material teórico y artículos especializados**, que ofrecen fundamentos conceptuales y actualizaciones relevantes sobre Mindfulness.
- **Videos de meditaciones y prácticas guiadas**, orientados al desarrollo de la experiencia personal.
- **Guiones** de meditaciones, visualizaciones y otros recursos, para facilitar la conducción de prácticas.
- Videos complementarios, destinados a profundizar y enriquecer los contenidos abordados.
- **Modelos de planificación de sesiones completas**, que sirven como referencia para el diseño de intervenciones.
- **Prácticas de Mindful Eating** (alimentación consciente), con enfoque experiencial y aplicado.
- **Acompañamiento** en la planificación de sesiones, con retroalimentación pedagógica y metodológica.
- **Participación** en foros de reflexión e intercambio, junto a la relatora del Diplomado y la comunidad de la formación.
- **Acceso al aula virtual durante tres meses,** que incluye clases grabadas y material descargable para estudio personal y repaso.

Fechas y horarios.

Las sesiones se realizarán en modalidad 100% online, a través de la plataforma Zoom, en las siguientes fechas y horarios:

- Sábado 3 de octubre |09:00 a 11:00 hrs.
- Domingo 4 de octubre | 09:00 a 11:00 hrs.
- Sábado 7 de noviembre | 09:00 a 11:00 hrs.
- Sábado 28 de noviembre | 09:00 a 11:00 hrs.
- Sábado 19 de diciembre | 09:00 a 11:00 hrs.
- Sábado 9 de enero | 09:00 a 11:00 hrs.

Acceso al Aula Virtual.

Cada estudiante contará con una clave personal e intransferible para ingresar al aula virtual, plataforma en la que se centralizan todos los recursos formativos. A través de este espacio, se podrá **acceder a las clases grabadas**, al material teórico-práctico y a los recursos complementarios dispuestos para el desarrollo de la formación.
El aula virtual estará disponible durante un período de tres meses, lo que permitirá revisar los contenidos a su propio ritmo, reforzar el aprendizaje y asegurar una experiencia formativa flexible y adaptada a las necesidades individuales.

¿A quién está dirigido?

La presente formación está orientada principalmente a profesionales del ámbito de la salud y de la educación —tales como docentes, psicólogos/as, terapeutas ocupacionales, trabajadores/as sociales, nutricionistas, entre otros— que deseen adquirir y aplicar de manera rigurosa técnicas y prácticas de Mindfulness, con el fin de enriquecer su quehacer profesional, fortalecer sus competencias y generar entornos de mayor bienestar en los espacios donde se desempeñan.

Al mismo tiempo, esta formación responde a la necesidad de cultivar el bienestar personal de quienes ejercen en contextos de alta demanda emocional y cognitiva.

De manera complementaria, el programa se encuentra abierto a todas aquellas personas mayores de 22 años interesadas en incorporar estas herramientas a su vida cotidiana, tanto para su propio desarrollo como para compartirlas de manera responsable con su entorno personal, familiar o comunitario.

Temario

I. ¿Qué es Mindfulness?
Revisión del concepto de Mindfulness desde distintas perspectivas teóricas. Análisis de sus principales definiciones y fundamentos, así como su delimitación conceptual respecto de prácticas afines.

II. Origen y evolución del Mindfulness.
Estudio de los fundamentos históricos y filosóficos del Mindfulness en las tradiciones contemplativas orientales. Proceso de integración y adaptación a contextos seculares, clínicos y educativos en Occidente, con especial énfasis en su desarrollo contemporáneo y validación científica.

III. Beneficios del Mindfulness: aproximaciones desde la ciencia.
Revisiónn de la evidencia empírica y hallazgos en torno a los efectos del Mindfulness en la salud física y mental.

- Neurociencia de la meditación: correlatos neuronales y fisiológicos.
- Bases neurobiológicas de la atención plena y su impacto en la autorregulación.
- Neuroplasticidad cerebral y modificaciones estructurales y funcionales asociadas a la práctica sostenida.

IV. Prácticas de Mindfulness: modalidades formal e informal.

- Prácticas formales: meditaciones, escaneo corporal, respiración consciente, visualizaciones y otras técnicas contemplativas guiadas.
- Prácticas informales: incorporación de la atención plena en las actividades cotidianas, en la interacción con otros, mindful eating y en la autorregulación emocional.

Temario

V. Mindfulness y equilibrio emocional.
Estudio de los aportes del Mindfulness en la regulación emocional y el afrontamiento del estrés.

- Respuesta psicofisiológica del organismo ante situaciones de tensión.
- Relación cuerpo-mente como eje articulador de la experiencia de bienestar.
- Desarrollo de compasión, amabilidad y autocompasión como recursos de resiliencia.
- Prácticas de autocuidado y fortalecimiento de recursos internos.

VI. Alimentación consciente (Mindful Eating).
Análisis de los beneficios de la atención plena aplicada al acto de alimentarse.

- Reconocimiento de los nueve tipos de hambre.
- Construcción de una relación consciente y agradecida con los alimentos.
- Estrategias y prácticas de alimentación consciente con base científica y experiencial.

VII. Desarrollo y planificación de sesiones de Mindfulness.
Criterios de diseño, implementación y evaluación de experiencias de enseñanza de Mindfulness.

- Estrategias pedagógicas para diversos grupos y contextos.
- Integración de enfoques educativos como la metodología Montessori y otros marcos centrados en la experiencia del aprendizaje.

Relatora.

DÉBORA FERNÁNDEZ.

- Profesora de Educación Básica (UPLA), Magíster en Liderazgo y Dirección Educacional (UNAB). Instructora certificada de Yoga para adultos, adolescentes e infancia (Savittar Yoga Chile) Formación en Mindfulness infanto-juvenil (Dr. Christopher Willard, EEUU). Certificación en Mindfulness & Mindful Eating (Nutritional Coaching). Curso de Neuropedgogía (Asociación de Neuro-aprendizaje cognitivo S.E.C). "El cerebro como aliado" (Nazareth Castellanos, España) y "Neurociencia del Yoga y el movimiento consciente", Radika, España.

- Cuenta con una amplia trayectoria docente en diversos contextos y escenarios educativos, orientando su quehacer profesional a la creación de experiencias de aprendizaje significativas, inclusivas y adaptadas a la diversidad de personas y estilos de aprendizaje. Bajo esta convicción funda **Educacrecer, Organismo Técnico de Capacitación (OTEC) acreditado bajo norma NCh2728,** que integra pedagogía, bienestar y desarrollo humano.

- Desde este espacio, **ha diseñado e implementado metodologías formativas innovadoras, así como material exclusivo para la enseñanza del Mindfulness y el Yoga,** integrando fundamentos de la pedagogía, la neurociencia y la práctica contemplativa. Sus propuestas formativas se caracterizan por combinar rigurosidad académica con herramientas aplicables al contexto educativo, clínico y comunitario.

- Practicante de Yoga y Mindfulness desde hace más de una década, comparte de manera constante técnicas y recursos concretos que favorecen la incorporación de estas prácticas en la vida cotidiana. Su enfoque busca no solo fortalecer el bienestar personal, sino también transformar los modos de relación consigo mismo, con los demás y con el entorno.

Requisitos de aprobación.

Para la obtención del diploma de acreditación, se deberá cumplir con los siguientes requisitos académicos y formativos:

1. **Participación activa en las actividades formativas:** se exige la realización íntegra de las tareas asignadas en cada módulo, como parte del proceso de aprendizaje y aplicación práctica de los contenidos.
2. **Intervención en foros de reflexión y discusión**: se espera una participación significativa en los espacios de intercambio académico y experiencial, aportando al análisis crítico y a la construcción colectiva del conocimiento.
3. **Práctica personal de Mindfulness:** cada participante deberá desarrollar de manera sistemática las prácticas formales e informales propuestas en la formación, registrando y reflexionando sobre su experiencia personal como parte del proceso de integración.
4. **Estudio autónomo y avance en la plataforma virtual:** se requerirá completar los contenidos disponibles en el aula virtual, alcanzando al menos un 85% de progreso registrado en la plataforma, lo que da cuenta del compromiso con el estudio personal y la consolidación de los aprendizajes.
5. **Trabajo final**: presentación y retroalimentación de un diseño de sesión de Mindfulness, contextualizado en el ámbito profesional o personal de desempeño de cada participante, el cual constituye una evaluación práctica integradora de los conocimientos y competencias adquiridas.

Valores.

Asegura tu cupo en el Diplomado y aprovecha el valor promocional de lanzamiento.
Los valores se liberan por etapas, por lo que mientras antes te inscribas, menor será el valor:

Primera etapa de inscripción: $160.000 CLP /Agotados
Segunda etapa vigente: $180.000 CLP /Valor actual
Valor regular del Diplomado: $250.000 CLP

Realiza tu inscripción ahora: asegura tu cupo mediante una reserva de $40.000 CLP (cuarenta mil pesos chilenos), monto que se descuenta del valor total del Diplomado.
Una vez realizado el pago, te solicitamos **enviar el comprobante a pagos@educacrecer.cl.** Posteriormente, recibirás por correo electrónico el email de bienvenida junto con la ficha de inscripción para completar tu proceso.
Asimismo, contamos con alternativas de pago en cuotas y descuentos especiales para grupos, los cuales pueden consultarse directamente con la coordinación académica.

Modalidades de pago.

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

Pago WEBPAY

https://www.webpay.cl/company/29927

Certificado por: