

POSTGRADOS
UAUTÓNOMA



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD



DIPLOMADO
en Mindfulness

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El Diplomado en Mindfulness espera que sus estudiantes puedan desarrollar una formación experiencial, reflexiva y con fundamentos teóricos rigurosos de la práctica de Mindfulness, junto con desarrollar una actitud práctica de autocuidado. En cuanto a los contenidos teóricos, se revisarán los fundamentos, el desarrollo de modelos

y la evidencia científica (neurobiológica y psicológica) que respaldan su aplicación, argumentando la necesidad de una mirada de mindfulness relacional. Se realizarán sesiones de carácter práctico, incorporando diálogo y profundización reflexiva.

OBJETIVO GENERAL

Formar profesionales habilitados en el entorno Mindfulness, donde desarrollen habilidades que les permitan vivenciar en su día a día esta práctica y los beneficios de ella, mejorando la relación consigo mismo y los demás, con una capacidad real de trabajo apoyados en los conocimientos teóricos y prácticos más actualizados y útiles para su vida.

¿A QUIÉN ESTA DIRIGIDO?

El Diplomado va dirigido a estudiantes y profesionales que desean adquirir una metodología práctica para auto-cuidarse, a través, de prácticas contemplativas y de acompañamiento apreciativo, que busquen realizar un trabajo en un diseño para ser con los demás.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer Mindfulness desde un punto de vista teórico y experiencial; introduciendo a los participantes a la práctica meditativa mindfulness.
- Vincular la práctica de Mindfulness con el trabajo psicoterapéutico, y aprender sobre las distintas aplicaciones psicoterapéuticas de Mindfulness.
- Identificar diferentes herramientas de mindfulness para gestionar sus emociones, siendo más conscientes de sus respuestas, mejorando de esta forma la relación que tienen consigo mismo y los demás, mejorando con ello su salud mental y emocional aumentando su calidad de vida.

MALLA CURRICULAR

Módulo 1 Aproximación al Aprendizaje con Tecnologías	En este módulo se explicará el uso de las diversas tecnologías aplicadas a la enseñanza y aprendizaje en línea para el máximo aprovechamiento del diplomado.
Módulo 2 El Mindfulness Relacional	En este curso identificarán los elementos claves del mindfulness y cómo este puede ayudarles en la gestión de sus emociones y en el cultivo de una buena comunicación y relación con los demás
Módulo 3 Mindfulness y Terapias Basadas en Mindfulness	Mindfulness y DBT. Programa de reducción del stress (MBSR). Terapia de depresión basada en mindfulness (MBCT). Mindfulness en psicoterapia de niños y adolescentes.
Módulo 4 Mindfulness y Psicoterapias	Fundamentos de la aplicación de Mindfulness en la psicoterapia y su impacto en la relación terapéutica y el proceso de terapia, aplicación de Mindfulness al manejo de la ruptura y reparación de la alianza terapéutica Mindfulness y Trauma Relacional.
Módulo 5 Aplicaciones específicas actuales de Mindfulness	Este módulo permite evaluar la importancia del autocuidado en todas sus dimensiones para una vida con mayor bienestar y lo fundamental del cultivo de emociones positivas para una mayor conexión consigo mismo y los demás.



Requisitos de postulación

- Acreditar grado académico de licenciado (a) o título profesional equivalente, mediante certificación original o copia legalizada. En caso de postulantes extranjeros, deben estar debidamente apostillados.
- Curriculum Vitae actualizado
- Fotocopia de carné de identidad

Modalidad

Online

Sede

Campus Virtual

Duración

5 meses

Inicio

Segundo semestre

Horario de Clases

Miércoles de 20:00 a 22:00 horas

Certificación

Diplomado en Mindfulness



25* MINIVIDEOS



250* PRESENTACIONES



18* FOROS
Académicos · Anuncios
· Consultas



17* CLASES EN VIVO

* Cifras aproximadas

¿POR QUÉ REALIZAR UN DIPLOMADO EN LA U. AUTÓNOMA?

- **Modelo pedagógico flexible** y experiencia de aprendizaje online
- **Optimizas tus tiempos**, te gradúas mientras trabajas
- Docentes de **excelencia**
- Actualizas y **profundizas tu capacidad intelectual** con educación globalizada
- Construyes una **red**
- **Aumentas tus conocimientos** y tu marca personal



POSTGRADOS UAUTÓNOMA



MÁS UNIVERSIDAD

SEDES

Temuco

postgrados.temuco@uautonoma.cl
Av. Alemania 1090, Temuco
(+56) 45 289 5037

Talca

postgrados.talca@uautonoma.cl
Av. 5 Poniente 1670, Talca
(+56) 71 273 5672

Santiago

postgrados@uautonoma.cl
Av. Pedro de Valdivia 425
Providencia, Santiago
Ricardo Morales 3369 San Miguel,
Santiago
(+56) 2 2303 6191

2° en productividad científica entre universidades privadas chilenas

8° Ranking The Center for World University Rankings (CWUR)

4 Institutos de Investigación

2 Centros de Transferencia

 @postgrados.uautonoma
 @postgradosuautonoma
 @postgradosua

 postgrados.uautonoma.cl

