



## DIPLOMADO INTERNACIONAL EN MINDFULNESS

DOBLE CERTIFICACIÓN

UAP



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD



DURACIÓN  
17 SEMANAS



MODALIDAD  
ONLINE



SEDE  
CAMPUS  
VIRTUAL

### DESCRIPCIÓN

El Diplomado internacional 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

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.

### 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.

### ¿A QUIÉN VA 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



28

DIPLOMADOS

2

MAESTRÍAS Y  
DOCTORADOS

11

ESPECIALIZACIONES

## DIPLOMADO INTERNACIONAL EN MINDFULNESS

### 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.

### PLATAFORMAS INSTITUCIONALES



**CANVAS**  
BY INSTRUCTURE



**Microsoft**  
Partner University