

POSTGRADOS
UAUTÓNOMA



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD



Diplomado en

Mindfulness



Modalidad
Online



Duración
5 meses

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

El Diplomado en Mindfulness espera que sus estudiantes puedan desarrollar una formación experiencial, reflexiva con fundamento teóricos rigurosos de la práctica de Mindfulness, junto con desarrollar una actitud 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.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer Mindfulness desde un punto de vista teórico y experiencial, introduciendo a los participantes en las prácticas meditativas.
- 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.
- Vincular la práctica de Mindfulness con el trabajo psicoterapéutico y aprender sobre las distintas aplicaciones que existen en estas áreas.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

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

MALLA CURRICULAR

Módulo 1

Aproximación al Aprendizaje con Tecnologías

El curso está orientado a fortalecer las competencias para la navegación en la plataforma de nuestra casa de estudios, utilizando herramientas didáctico-pedagógicas para realizar actividades mediadas por tecnologías en función del logro de resultados de aprendizaje en los cursos.

Módulo 2

El Mindfulness Relacional

El curso introduce el mindfulness, su relación con la gestión emocional, la conexión con el cuerpo y las dinámicas relacionales. Capacita al estudiante para identificar elementos clave del mindfulness, regular emociones, reconocer patrones automáticos y mejorar la comunicación interpersonal. Promueve la atención plena para una convivencia asertiva y empática, fomentando habilidades de autorregulación y una comunicación efectiva basada en la empatía.

Módulo 3

Mindfulness y terapias Basadas en Mindfulness

El curso teórico-práctico, aborda programas como DBT, MBSR, MBCT y mindfulness en psicoterapia infantil y adolescente. Capacita al estudiante para comprender los beneficios de estas prácticas en la salud mental y emocional, avalados por la neurociencia, en el manejo de estrés, depresión y otros trastornos. Explora mejoras cognitivas, emocionales y físicas, así como su impacto positivo en la calidad de vida y en entornos educativos, fomentando la consciencia y relaciones interpersonales en niños y adolescentes.

Módulo 4

Mindfulness y Psicoterapias

El curso explora los fundamentos de la aplicación de mindfulness en psicoterapia, su impacto en la relación terapéutica y su uso en el manejo de duelo, trauma relacional y psicosis. Capacita al estudiante para comprender y aplicar mindfulness en procesos relacionales y terapéuticos, fomentando la introspección y el autorreconocimiento. Los estudiantes integrarán estas prácticas en su vida diaria y aprenderán cómo las psicoterapias utilizan esta herramienta para mejorar el acompañamiento al paciente.

Módulo 5

Aplicaciones específicas actuales de Mindfulness

El curso aborda el mindfulness como estilo de vida, los modos Hacer y Ser de la mente, y su aplicación en el autocuidado y cultivo de emociones positivas. Capacita al estudiante para valorar el autocuidado, vivir el presente y atender sus necesidades con compasión, promoviendo bienestar y autoconocimiento. Fomenta la conexión con uno mismo y los demás mediante emociones positivas, complementando la práctica de mindfulness para una vida más tranquila y receptiva.



REQUISITOS DE **POSTULACIÓN**

- Fotocopia legalizada título profesional en el área de la salud o de las ciencias sociales.
- Fotocopia cédula de identidad por ambos lados.
- Ficha de postulación.



INFORMACIÓN GENERAL



Horario de Clases

Lunes o martes: de 20:00 a 22:00 horas (Por definir)



Modalidad

Online



Sede

Campus Virtual



Duración

5 meses

POSTGRADOS UAUTÓNOMA



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE CHILE

MÁS UNIVERSIDAD



Modalidades

Presencial

Santiago | Talca | Temuco

Online

Campus Virtual

Híbrida

 @postgrados.uautonoma

 /postgradosuautonoma

 @postgradosua

 postgrados.uautonoma.cl

