



# Diplomado de Mindfulness

## Formación de Instructor de adultos.

Noviembre, 2024



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

Tres jornadas de clases 100% online, vía plataforma Zoom.

Sábado 30 de Noviembre- 09:00 a 11:00 horas.  
Domingo 1 de Diciembre - 09:00 a 11:00 horas..  
Sábado 14 de Diciembre 09:00 a 12:00 horas.

Tendrás tres meses para estudiar el material que se encuentra el aula virtual de Educacreceer.

# 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

**¡Últimos cupos con descuento!**

**Valor con descuento: \$103.000 pesos CLP**

**Valor referencial: \$135.000 pesos CLP**

1)Transferencia Bancaria

Educacrecer

Cuenta corriente

Número de cuenta 580839404

Rut 77.012.169-8

Banco de Chile

Pagos@educacrecer.cl



**Al finalizar el curso obtendrás diploma de  
acreditación.**

**Certificado por Educacrecer OTEC acreditada por  
SENCE y Norma Nch2728**