

Instructor/a de mindfulness

EDICIÓN DE PRIMAVERA 2027

Formación profesional de profesorado de mindfulness

Con la certificación de UNED

Una colaboración:

Mindsightdhyana
UNED

Diana Prieto

FACILITADORA

Licenciada en Psicología. Profesora de mindfulness. Profesora de yoga.

Máster en Neuromanagement y Dirección de Recursos Humanos. Experta en mindfulness en contextos educativos. Instructora acreditada de MBSR. Certificada en Compassionate Inquiry. Educadora certificada de Disciplina Positiva en organizaciones. Con una larga trayectoria formativa y profesional en indagación, compasión, mindfulness interpersonal, acompañamiento en procesos de duelo y recursos humanos.

Con más de 20 años de experiencia como psicóloga colegiada, en la actualidad mi labor profesional se desenvuelve en el área de las organizaciones, el ámbito de la educación y contextos de acompañamiento y counselling.

Actualmente compatibilizo mi labor como docente con la realización del doctorado en Psicología y con la dirección del programa Al final de la vida en la Fundación Vivo Sano.

Email: dprietor@pontevedra.uned.es

mindsightdhyana.com

Sígueme en redes sociales: @mindsightdhyana_psicologa



Facilitadoras

Información general

FORMACIÓN PROFESIONAL Y PARA LA VIDA

UNA MODALIDAD:
- Online híbrido (directo/diferido). Con 9 sesiones en directo: 1 clase de presentación, 5 clases para practicar y resolver dudas y 3 sesiones de práctica intensiva.

FECHAS:
- De febrero a junio de 2027

CERTIFICACIÓN:
- Certificado de extensión universitaria de UNED

Una **formación vivencial actualizada y basada en la evidencia científica** en la que se presentan las bases teóricas y metodológicas para la creación y puesta en marcha de programas de mindfulness dirigidos a adultos, niños/as y adolescentes en los ámbitos clínico, educativo, empresarial, artístico, deportivo y de desarrollo personal.

Partiendo del **marco teórico** sobre el que se sustenta la práctica de la atención plena, se exponen sus **principales aplicaciones**, los principales **contextos** en que se lleva a cabo y las **bases procedimentales de la enseñanza de mindfulness**.







Información sobre el curso

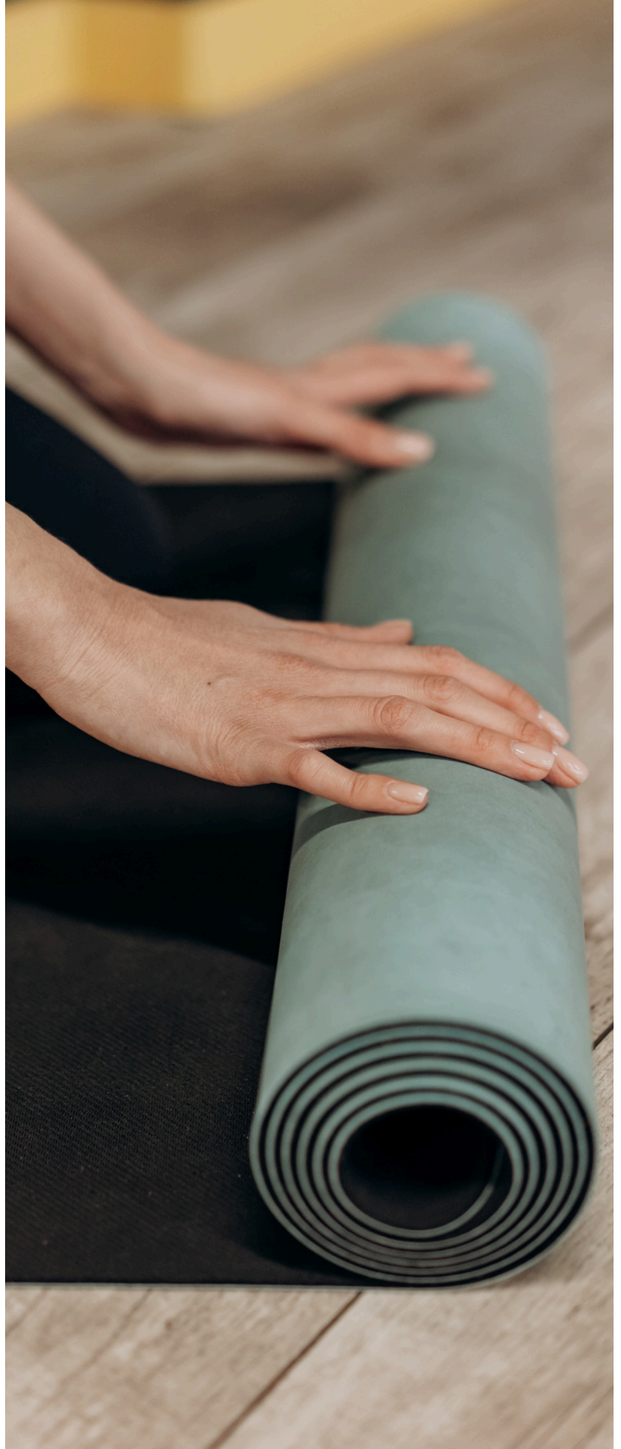
FORMACIÓN PROFESIONAL Y PARA LA VIDA

Formación en online híbrida, con contenidos en directo y en diferido.

Posibilidad de matriculación en directo o en diferido. El alumnado de la modalidad de diferido deberá asistir obligatoriamente a la clase de presentación y las tres sesiones de práctica intensiva en horario completo.

El curso cuenta con la **certificación como curso de extensión universitaria de UNED** desde 2021.

Esta formación no equivale a la realización de un programa MBSR ni es convalidable como tal.







Dirigido a



PERFILES DE INGRESO

Profesionales del campo de la salud (medicina, enfermería, psicología) y los **ámbitos educativo** (docencia, orientación, etc.), **social** (trabajo social, educación social, ONG´s...) y **empresarial** (recursos humanos, etc.)

Profesionales del **acompañamiento** (coaching, yoga,...) y el **arte** (músicos/as, pintores/as, escritores/as,...).

Personas con **otros perfiles** e intención de facilitar programas de mindfulness.











Asistencia y participación

REQUISITOS DE ACCESO

Se requiere un **compromiso con la práctica de mindfulness en las sesiones y fuera de ellas (45 minutos al día, al menos 5 días a la semana).**

Además, es necesario disponer de tiempo suficiente para ver los vídeos pregrabados y estudiar los materiales antes del 10 de mayo. El último mes del curso se dedicará estrictamente a practicar lo aprendido, tanto en clase como en casa, a mayores de la práctica individual de mindfulness.

Es necesario disponer de un ordenador o tablet con cámara, micrófono y buena conexión a internet.

Para respetar la seguridad del grupo, **no se podrá acceder a las clases online en directo con el móvil o desde espacios públicos, medios de transporte ni desde el puesto de trabajo o lugares en los que estén presentes otras personas o mascotas.**







Evaluación

ACTIVIDADES

Se llevará a cabo superando las siguientes actividades:

- Entrega de una **memoria de prácticas detallada**, en la que se recojan por escrito y al detalle las prácticas diarias realizadas en casa y en clase desde el inicio hasta el final del curso.

- Entrega del **proyecto final**: trabajo por escrito en el que se recoja una intervención basada en mindfulness de carácter grupal.

INFORMACIÓN IMPORTANTE PREVIA A LA MATRICULACIÓN

La clase de presentación y las tres clases de práctica intensiva son de asistencia obligatoria para todo el alumnado, desde la hora de inicio hasta la de finalización de la sesión.

En caso de que, por causas de fuerza mayor sobrevenida de la docente, fuese necesario cambiar la fecha u horario de realización de alguna sesión, esto se comunicaría al alumnado con antelación y existiría flexibilidad respecto a la asistencia de ese día en concreto.

La memoria de prácticas y el proyecto final deberán entregarse dentro del plazo establecido. **No se corregirán trabajos recibidos fuera de plazo.**

Las clases en directo no se grabarán.

Requisitos de la certificación





INFORMACIÓN IMPORTANTE PREVIA A LA MATRICULACIÓN

Es recomendable contar con una práctica habitual de mindfulness, aunque no imprescindible.

La formación requiere de una práctica diaria y de larga duración en las clases y en casa durante todo el curso, por lo que es importante que el alumnado se encuentre en buen estado de salud general. **Se invita a las personas participantes a inscribirse bajo su responsabilidad y a comunicar en privado a la docente cualquier situación de enfermedad en fase activa**, para poder salvaguardar su bienestar y seguridad en todo momento.

Aunque es posible matricularse una vez iniciado el curso, es responsabilidad del alumno/a asegurarse del cumplimiento de los requisitos de asistencia.

Requisitos de la certificación





INFORMACIÓN IMPORTANTE PREVIA A LA MATRICULACIÓN

En caso de que, por causa de fuerza mayor sobrevenida, fuese necesario cancelar alguna de las sesiones en directo, la docente contactaría con otra persona cualificada para recuperarlas en su nombre.

Si la persona participante decide abandonar el curso, se aplicará la política de devoluciones expuesta a continuación, sin que pueda optar a recibir el certificado del curso. En caso de cancelación del curso, se aplicará la política de cancelaciones aquí expuesta.

Política de devoluciones: La devolución del importe de la matrícula se efectuará únicamente si se solicita con al menos 3 días hábiles de antelación a la celebración de la actividad, y siempre justificada por causas de enfermedad o incompatibilidad laboral sobrevenida, para lo que la persona participante deberá presentar la documentación que así lo acredite.
Una vez comenzado el curso no se realizarán devoluciones.

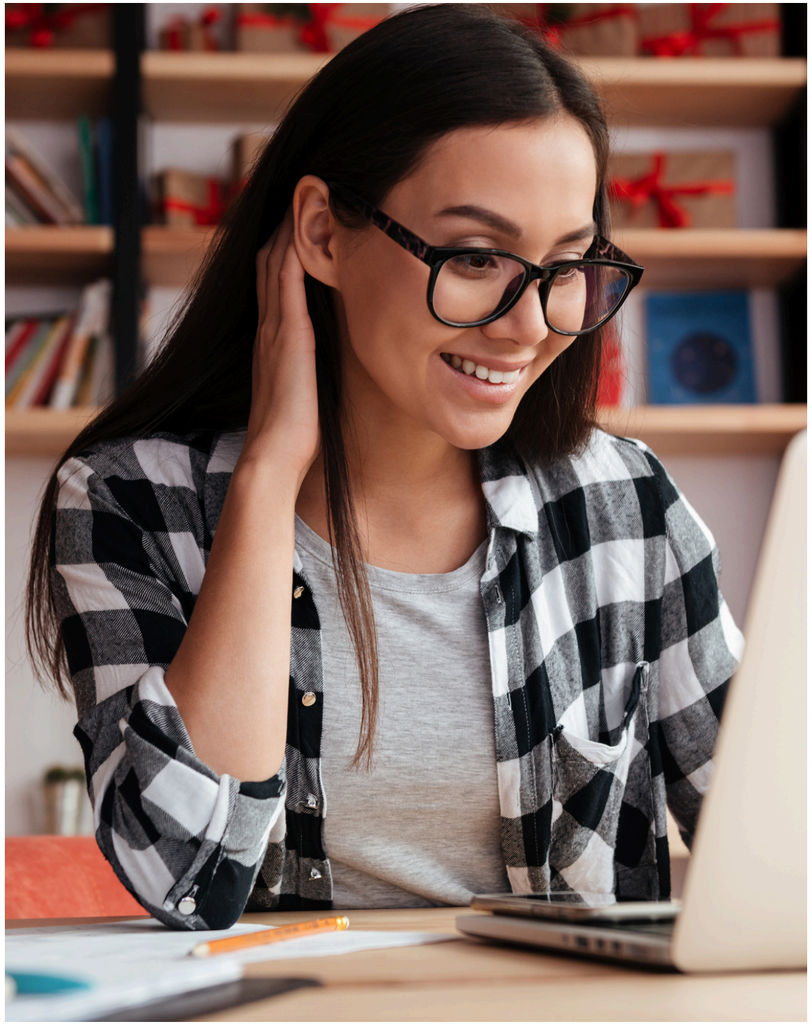
Política de cancelaciones: Se podrá anular el curso sí concurren condiciones excepcionales relacionadas con aspectos docentes o de infraestructura económica y material que impidan su correcta celebración. En tal caso, el alumnado tendrá un plazo de 6 meses desde la fecha de cancelación, para solicitar la devolución del importe de la matrícula.

Requisitos de la certificación





Estructura del curso





LA FORMACIÓN INCLUYE

- **Clases pregrabadas en vídeo.**
- **Audios de práctica.**
- **Presentaciones en pdf.**
- **Otros recursos docentes en vídeo y pdf.**
- **Clases en directo:**
  - **Jornada de presentación.**
  - **3 días de práctica intensiva.**

En las **clases pregrabadas** se presentará contenido teórico-práctico complementario a las clases en directo. **Se deberá disponer de tiempo entre las sesiones en directo para visualizarlos y para realizar las prácticas de mindfulness propuestas para casa un mínimo de 5 días a la semana, durante todo el curso.**

En la **jornada de presentación** se explicarán con detalle la estructura, contenidos y metodología del curso.

Los **días de práctica intensiva** se reservarán para el entrenamiento de habilidades y la práctica en silencio.

Temario (I)

CONTENIDO

MÓDULO 1: MARCO TEÓRICO DE MINDFULNESS

- Orígenes, definición y fundamentos.
- Los tipos de atención.
- Posturas. Prácticas formales e informales.
- Facetas, mecanismos de acción y beneficios.
- Principios de la práctica en la tradición budista.

MÓDULO 2: NEUROCIENCIA Y MINDFULNESS

- Percepción y procesamiento de información.
- Memoria, aprendizaje y atención.
- Emoción.
- Metacognición.
- Red neuronal por defecto.
- Mindfulness y neuroplasticidad cerebral.
- Mecanismos neurocognitivos de mindfulness.
- Evidencia científica de mindfulness.

MÓDULO 3: MINDFULNESS EN PSICOLOGÍA

- Estrés: Fisiología y modelos teóricos.
- Reducción de estrés basada en mindfulness: Programa MBSR.
- Mindfulness en psicoterapia.
- Compasión y autocompasión.
- La Teoría Polivagal de Stephen Porges.
- Psicología Positiva.

MÓDULO 4: MINDFULNESS INTERPERSONAL

- Consciencia *vs*. piloto automático en las relaciones.
- Comunicaciones difíciles y estrés social.
- La comunicación con uno/a mismo/a.
- Escucha y habla conscientes.
- Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg.
- Insight Dialogue de Gregory Kramer.



Temario (II)

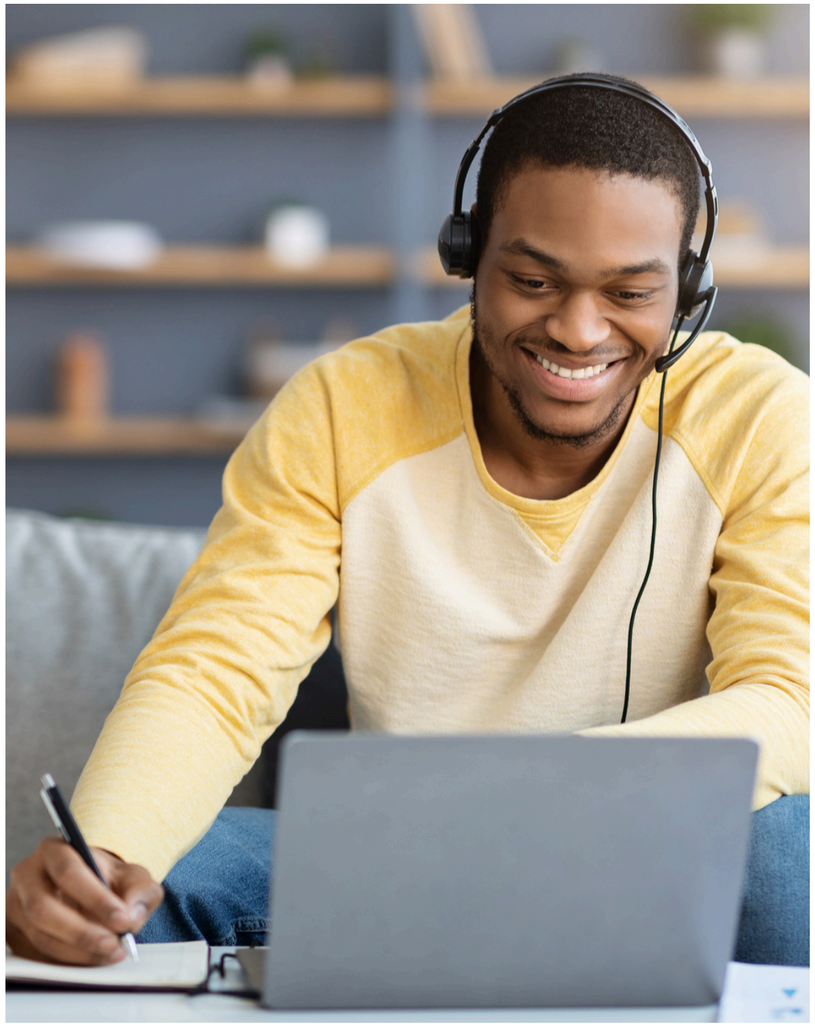
CONTENIDO

MÓDULO 5: PRINCIPALES CONTEXTOS DE PRÁCTICA DE MINDFULNESS

- Mindfulness en el ámbito clínico.
- Mindfulness en contextos educativos y de crianza.
- Mindfulness en la actividad profesional y en organizaciones.
- Mindfulness y expresión artística.
- Mindfulness en el acompañamiento de la muerte y procesos de duelo.

MÓDULO 6: FUNDAMENTOS DE LA ENSEÑANZA DE MINDFULNESS

- Preparándose como facilitador/a
- Interacción y guía de prácticas de mindfulness.
- Indagación.
- Dar y recibir feedback.
- Mindfulness con niños/as y adolescentes.
- MBI:TAC: Criterios de evaluación de enseñanza de intervenciones basadas en mindfulness
- La práctica de mindfulness sensible al trauma.
- Creación y puesta en marcha de programas basados en mindfulness: aspectos clave y ejemplos.



Gracias por tu tiempo



mindsighdhyana.com

Síguenos en redes sociales: @mindsightdhyana_psicologa