



# Diploma en Autocuidado basado en **Mindfulness**:

*Estrategias para profesionales  
que trabajan con personas.*





## PRESENTACIÓN

El mindfulness es una capacidad que todos tenemos de estar en el momento presente con apertura y amabilidad y, a la vez, es un conjunto de prácticas que nos permiten gestionar la atención, regular nuestras emociones y llevar al espacio de interacción una mayor conciencia. Los estudios sobre el mindfulness muestran su beneficio en contextos de personas que trabajan al cuidado de otros, permitiendo prevenir el burnout, sintomatología relacionada con el estrés y la depresión, entre otros beneficios.

El presente programa busca potenciar el desarrollo socioemocional de los individuos, a través de habilidades de autocuidado y psicoeducación, desde la perspectiva mindfulness, ampliando los recursos personales en relación con la regulación emocional y manejo del estrés, junto con potenciar habilidades de comunicación empática, tanto a nivel personal, como en relación con el trabajo con otros/a. A través de diferentes unidades, aborda aspectos de la salud mental y orienta hacia soluciones y prácticas aplicables a la vida personal y profesional.

## DIRIGIDO A

Trabajadores/as sociales, profesores/as, educadores/as de párvulo, enfermeras/os, terapeutas ocupacionales y otros/as profesionales u oficios que trabajen con personas, interesados/as en desarrollar habilidades en torno al manejo del estrés, el equilibrio emocional, el bienestar, la comunicación consciente y no violenta, desde la perspectiva mindfulness.

## OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Comprender los fundamentos científicos y filosóficos de mindfulness y sus aportes en los ámbitos de desempeño laboral.
- Adquirir habilidades en el ámbito de la educación socioemocional, la comunicación consciente y la psicoeducación.
- Desarrollar competencias en relación con el autocuidado y el bienestar, dentro de contextos del trabajo con personas.

## METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

La metodología es a través del aprendizaje experiencial, donde por medio de las diferentes prácticas y ejercicios, se irá reflexionando e integrando los diferentes aprendizajes. Ejercicios de clase invertida.



## PROGRAMA

### **Unidad I** Fundamentos de mindfulness (10 horas) 24 y 25 de mayo

Fundamentos científicos y filosóficos de mindfulness, comprendiendo las implicancias de su práctica en la gestión del estrés, el equilibrio emocional y el desarrollo de la resiliencia.

### **Unidad II** Mindfulness y regulación emocional (10 horas ) 31 de mayo y 1 de junio

La teoría de las emociones y prácticas de mindfulness, para gestionar los pensamientos y sentimientos difíciles, que causan tensión y dolor, favoreciendo el equilibrio emocional. Regulación y co-regulación de emociones.

### **Unidad III** La compasión y la amabilidad (10 horas ) 7 y 8 de junio

El afecto positivo hacia sí mismo y hacia los otros en momentos difíciles, dentro del contexto de las profesiones de ayuda. (Profesional invitada)

### **Unidad IV** Retiro de práctica (10 horas ) 14 y 15 de junio

Actividad en donde los(as) participantes podrán experimentar en una modalidad intensiva las diferentes prácticas desarrolladas en los módulos anteriores.



## EQUIPO DOCENTE

**Sylvia Alejandra Cantin Caro** Coordinadora Académica

- Magíster en Desarrollo Humano a nivel Local y Regional
- Licenciada en Servicio Social
- Asistente Social
- Directora Escuela de Trabajo Social UACH Sede Puerto Montt

**Janitze Alejandra Faúndez Pinto**

- Fundadora de Bienestar Plena
- Magíster en Educación Emocional
- Licenciada en Educación
- Licenciada en Artes
- Diplomada en Mindfulness Relacional y Prácticas del Bienestar
- Formación Internacional en Mindfulness Relacional y Equilibrio Emocional (MBEB)
- Formación Internacional en Comunicación Consciente Basada en Mindfulness
- Formación en Mindfulness, Compasión y No Violencia©

**Ximena Soledad Cano Valdivia**

- Magíster en Psicoterapia
- Licenciada en Psicología
- Diplomada en Mindfulness
- Formada en Practicum en MBSR
- Formación en Terapia Centrada en la Compasión (CFT)
- Formación en Mindfulness y Equilibrio Emocional



### Fecha

31 de mayo  
a 22 de junio 2024



### Horario

Viernes de 16:00 a 21:00 hrs.  
Sábados de 09:00 a 14:00 hrs



### Duración

40 horas cronológicas  
4 semanas



### Inscripciones

[educacioncontinua.pm@uach.cl](mailto:educacioncontinua.pm@uach.cl)



### Modalidad

Online (viernes)  
Presencial (sábado)



### Valor

\$250.000.-



### Descuentos

15% Red Egresados  
(Alumni UACH)



### Forma de pago

Transferencia Electrónica  
Tarjeta de crédito o débito

Universidad  
**Austral** de Chile  
Sede Puerto Montt



Dirección de Vinculación  
con el Medio



**Diplomas**  
2024



**Educación  
Continua**  
y Centro de Negocios  
UACH Sede Puerto Montt