



FUNDACIÓN
MINDFULNESS

DIPLOMADO MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

Una experiencia transformadora
para tu vida personal y profesional.

Inhala
pausa

Exhala
pausa



INICIA FEBRERO 2026
RESERVA DESDE YA TU LUGAR

www.fundacionmindfulness.org



Bienvenidos

Con mucha alegría quiero darte la bienvenida a esta nueva versión de nuestro Diplomado en Mindfulness y Meditación.

Hoy, después de un proceso profundo en mi propia vida, siento que este diplomado vuelve a nacer en su versión 2.0: más vivo, más claro y más transformador que nunca.

A lo largo de los años he acompañado a muchas personas en este camino, y lo que he visto una y otra vez es cómo la práctica de mindfulness abre puertas: nos ayuda a habitar el presente, a reconciliarnos con nosotros mismos, a cultivar cualidades como la compasión, la ecuanimidad y la amabilidad, y a descubrir que la verdadera transformación comienza dentro.

Este programa está diseñado con dedicación, amor y compromiso, para que no sea solo un curso más, sino una experiencia real de cambio. Aquí encontrarás formación sólida, prácticas profundas, un equipo humano que te sostiene y la fuerza de una comunidad que camina contigo.

Te invito a leer estas páginas con calma, a sentir si resuenan contigo, y a dar el paso de ser parte de esta experiencia. Será un honor acompañarte en este viaje de autoconocimiento, presencia y transformación

Con cariño y gratitud,

Marcela Encina

Directora Ejecutiva Fundación Mindfulness

Directora Académica del Diplomado

Quienes somos

En la **Fundación Mindfulness para el Desarrollo Social** trabajamos con un propósito profundo: contribuir al bienestar y a la calidad de vida de las personas y de las comunidades.

Creemos en el poder del **autoconocimiento, la sabiduría y la compasión** como caminos de transformación. Por eso, acercamos las prácticas de **mindfulness y meditación** como herramientas simples y poderosas que nos ayudan a vivir con más salud, equilibrio y felicidad.

Acompañamos tanto procesos personales como grupales, creando espacios de aprendizaje y práctica que favorecen el autocuidado y el desarrollo de entornos más conscientes, amables y humanos.

“Soñamos con una sociedad más consciente y compasiva, y creemos que cada persona que se transforma aporta a ese sueño común.”



**FUNDACIÓN
MINDFULNESS**
DESCONECTA PARA CONECTAR



01

MINDFULNESS PARA EL BIENESTAR

“

*“En tiempos de incertidumbre, la atención plena es un refugio
y una brújula.”*

Por qué elegir mindfulness hoy

“Vivimos tiempos de profundos cambios. En los últimos años hemos atravesado múltiples crisis que han sacudido nuestras certezas y nos han expuesto a la vulnerabilidad, a la pérdida de sentido y a la incertidumbre.

En medio de este escenario surge una necesidad urgente: encontrar un camino integral y sostenible que nos ayude a regenerar la vida y a recuperar lo esencial.

Creemos que ese camino se construye juntos, desde el encuentro entre personas y comunidades que desean vivir de manera más consciente y plena.

Un camino basado en la presencia, la amabilidad, la atención plena, la compasión y el propósito.

Este diplomado nace como una respuesta a esa necesidad: una invitación a cultivar las herramientas internas que sostienen el bienestar profundo y la transformación real.”

El Bienestar y la Práctica del Mindfulness

El bienestar es esencial para sostener nuestro equilibrio vital, cuidar de nosotros mismos y responder con claridad y serenidad a los desafíos de la vida diaria.

La práctica de mindfulness nos ayuda a cultivar ese bienestar.

Nos invita a entrenar la atención y la consciencia plena desde la amabilidad, la aceptación y la compasión, sin juicios. Mindfulness es una cualidad universal: está en todos nosotros, aunque muchas veces permanece dormida.

Al practicarla, despertamos esa capacidad natural de estar presentes, de reconocer lo que sentimos y necesitamos, y de relacionarnos con nuestra vida de una manera más sabia.

No siempre podemos cambiar lo que ocurre a nuestro alrededor, pero sí podemos transformar la forma en que lo vivimos. Cuando somos más conscientes del momento presente, tenemos más opciones: en lugar de reaccionar automáticamente, podemos elegir una respuesta equilibrada, coherente y compasiva.





02

A QUIEN ESTÁ DIRIGIDO

“

*“Este camino es para ti, desde donde estés y con lo que hoy
necesites.”*

Este diplomado está dirigido a todas las personas que deseen cultivar mayor presencia, bienestar y herramientas prácticas para la vida.

En particular, es una formación que aporta a:

- **Profesionales de la psicología y la terapia:** que buscan enriquecer su práctica clínica con recursos de mindfulness y meditación, promoviendo autocuidado y acompañamiento consciente.
- **Coaches y facilitadores:** que quieran sumar herramientas para guiar a sus clientes hacia mayor claridad, enfoque y autoconciencia.
- **Profesionales de la salud:** que deseen integrar mindfulness para el manejo del estrés, mejorar la calidad de la atención y cuidar su propio bienestar.
- **Educadores:** que quieran fomentar ambientes de aprendizaje serenos y eficaces, aplicando estrategias de atención plena.
- **Líderes y emprendedores:** interesados en desarrollar un liderazgo más consciente, con manejo del estrés y promoción de culturas organizacionales saludables.
- **Personas en búsqueda personal:** que deseen iniciar o profundizar su práctica, cultivando mayor claridad, resiliencia y conexión en su vida cotidiana.

Este programa ofrece un espacio seguro y profundo donde cada persona, desde su rol y camino de vida, puede integrar el mindfulness como recurso para crecer y transformar su manera de estar en el mundo.

No necesitas experiencia previa, solo la disposición a mirarte, practicar y abrirte a nuevas formas de habitar tu vida.”



03

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

“

*El verdadero cambio comienza dentro, y se expande hacia todo
lo que somos y hacemos.*

BENEFICIOS DEL PROGRAMA

Al completar este diplomado, habrás incorporado recursos que te permitirán:

- **Desarrollar resiliencia emocional**, aprendiendo a sostenerte en momentos de dificultad con calma y claridad.
- **Mejorar tu capacidad de concentración y atención**, esenciales para el bienestar personal y el rendimiento profesional.
- **Fomentar relaciones más sanas y empáticas**, cultivando la escucha, la comunicación y la compasión.
- **Promover tu bienestar integral**, con prácticas que equilibran cuerpo, mente y emociones.
- **Impulsar un liderazgo consciente**, aprendiendo a guiar y tomar decisiones desde la presencia y la coherencia.
- **Enriquecer tu práctica profesional**, integrando mindfulness en contextos de salud, educación, terapia, coaching y liderazgo.

Este diplomado no es solo un curso: es una experiencia transformadora que te prepara para aplicar el mindfulness en tu vida personal y también en tu ámbito profesional, creando impacto real en ti y en quienes te rodean.

Los beneficios no terminan en ti: al transformarte, inspiras también a tu entorno personal, familiar y laboral.”



04

NUESTROS FUNDAMENTOS

“

“Mindfulness y meditación son caminos de regreso a lo esencial: vivir con claridad, presencia y compasión.”

Fundamentos de nuestro Diplomado



Nuestro Diplomado se sostiene en dos grandes pilares:
Mindfulness y Meditación.

Ambos nos invitan a cultivar la presencia consciente, a entrenar la atención y a desarrollar la capacidad de observar lo que ocurre dentro y fuera de nosotros con mayor claridad, ecuanimidad y compasión.

La evidencia científica demuestra que el mindfulness es una capacidad natural de la mente, entrenable y vinculada a múltiples beneficios: regula el estrés, fortalece la resiliencia emocional, mejora la concentración y nos ayuda a vivir con más equilibrio y bienestar.

La meditación atencional, por su parte, va más allá de calmar la mente. Es un camino para habitar plenamente la experiencia humana, abrirnos al presente sin juicios, conectar con nuestra dimensión más profunda y cultivar una actitud más libre, amorosa y consciente frente a la vida.



OBJETIVOS

- Conocer los principales fundamentos y prácticas de mindfulness de manera clara y sencilla.
- Comprender y cultivar cualidades como la aceptación y la compasión, que son la base de una vida más plena.
- Entender qué es la meditación, sus pilares y cómo puede ayudarte a entrenar y enfocar tu atención.
- Incorporar mindfulness en tu vida diaria para desarrollar la capacidad de observación, la serenidad y una relación más amable contigo mismo y con los demás.



- **Concentración, atención y mindfulness**
- **Movimiento corporal consciente (Embodiment)**
- **Consciencia del ser**
- **Compasión, aceptación y emociones**

Este camino se sustenta en cuatro grandes áreas que se entrenan de forma progresiva y que se retroalimentan entre sí:

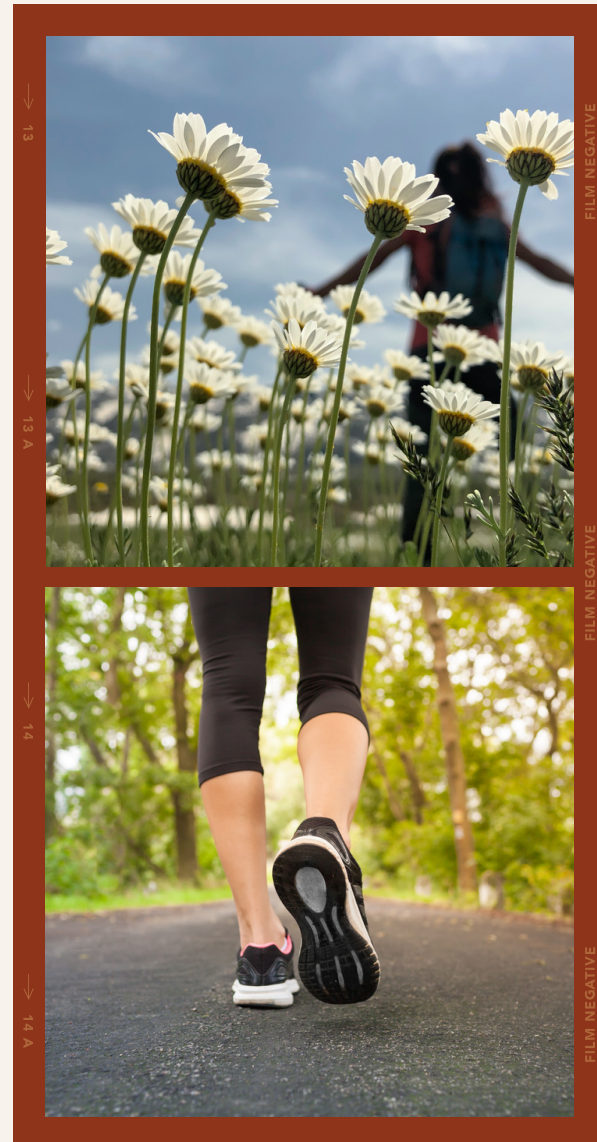


BASES DEL APRENDIZAJE

En este diplomado entendemos que el mindfulness no es solo una técnica, sino un estilo de vida que necesitamos integrar de manera práctica y consciente. Por eso, el aprendizaje se construye a través de experiencias vivas y sostenibles en el tiempo.

Nuestras bases de aprendizaje son:

1. Aprendizaje experiencial: aprendemos desde la experiencia, integrando lo emocional, lo corporal y lo lingüístico.
2. Participación activa: los protagonistas del aprendizaje son siempre los propios participantes.
3. De la teoría a la práctica: cada concepto se lleva de inmediato a la experiencia cotidiana.
4. Transformación relacional: lo aprendido se refleja en nuevas formas de vincularse con uno mismo y con los demás.
5. Acompañamiento cercano: coaches y facilitadores sostienen el proceso con amabilidad, ofreciendo mentoría y guía a lo largo de todo el camino.





05

LA EXPERIENCIA FORMATIVA

“

El aprendizaje se vuelve transformación cuando la teoría se convierte en práctica y la práctica en un estilo de vida.”

Este diplomado está diseñado para acompañarte paso a paso en tu proceso, combinando formación sólida, práctica constante y un acompañamiento cercano.

- **13 semanas de clases en vivo** (Martes y jueves por Zoom, con un equipo de profesionales que guiarán tu aprendizaje de manera cercana y práctica). Si no puedes asistir, las clases quedan grabadas y subidas al aula virtual.
- **3 clases magistrales** (Espacios especiales para profundizar con invitados y referentes en la materia. Coherencia Cardíaca, Liderazgo Gentil, Mindfulness sensible al trauma)
- **1 retiro de meditación** en formato presencial y online (un fin de semana). Una experiencia inmersiva para integrar lo aprendido y vivir la práctica en mayor profundidad.
- **Plataforma de aprendizaje**, Con todas las clases grabadas, lecturas, prácticas y videos para que avances a tu propio ritmo.
- **Comunidad de práctica**. Un espacio para meditar juntos, compartir experiencias y sentirte acompañado en tu proceso.
- **Acompañamiento personalizado** con un coach especializado. Incluye un encuentro mensual individual y un encuentro mensual con tu grupo de aprendizaje, para sostener tu camino y resolver dudas en confianza.
- **Un equipo humano y profesional** (Formadores comprometidos que estarán a tu lado durante todo el proceso, con presencia, calidez y experiencia)



TU CAMINO DESPUÉS DEL DIPLOMADO

Al finalizar este proceso, tendrás la posibilidad de seguir profundizando tu formación eligiendo una de nuestras especializaciones post-diplomado.

Son programas posteriores, con inscripción y valor propios, que te permitirán llevar tu práctica a un nivel más profundo y aplicarla en distintos contextos:

- **Facilitador en Mindfulness y Presencia Compasiva** (12 semanas)

Para quienes deseen especializarse en el acompañamiento de procesos de duelo, pérdida y cuidado con herramientas de mindfulness, compasión y presencia plena.

- **Facilitador en Mindfulness y Regulación Emocional** (12 semanas)

Enfocado en aprender a aplicar el mindfulness como herramienta de gestión emocional en contextos educativos, laborales o de bienestar personal, desarrollando recursos prácticos para sostener y acompañar la vida cotidiana.

De esta manera, podrás elegir la ruta de profundización que mejor se alinee con tu búsqueda y con la forma en que quieres compartir estas prácticas con otros.

CONTENIDOS

Módulo 1 – Mindfulness y el Entrenamiento de la Mente

- Raíces tradicionales del Mindfulness
- Cómo se practica Mindfulness
- Componentes fundamentales de Mindfulness
- Actitudes Mindfulness
- El funcionamiento de la mente (diálogo interior y piloto automático)
- Modos ser y hacer
- El poder de la atención

Módulo 2 – Mindfulness y el Entrenamiento de las Cualidades Contemplativas

- El sufrimiento y la aceptación
- Consciencia emocional
- Sistemas de regulación emocional
- Valores y sentido de vida
- Compasión y autocompasión
- Ecuanimidad
- Amor benevolente
- Los 4 inconmensurables

CONTENIDOS

Módulo 3 – Mindfulness y la Meditación Atencional

- Desarrollo de la consciencia corporal
- Introducción a la Meditación Mindfulness
- Neurociencia de la meditación I y II
- By-pass espiritual
- La meditación como proceso terapéutico (transpersonal)
- Cómo guiar prácticas de meditación
- Mindfulness sensible al trauma
- Mindfulness interpersonal
- Indagación y herramientas de acompañamiento
- Laboratorio de meditación (espacio práctico)

Elementos transversales

- Además de los módulos, no olvidar:
- Retiro de meditación (23 y 24 de mayo).
- Charlas inspiradoras (Coherencia cardíaca y regulación emocional, Mindfulness sensible al trauma, etc.).
- Acompañamiento y comunidad de práctica (lo que hace que no sea solo teoría).

RECURSOS PARA TU APRENDIZAJE

En este diplomado no caminarás sola ni solo.

Además de las clases en vivo, contarás con una variedad de recursos diseñados para acompañarte en tu práctica, sostener tu proceso de transformación y ayudarte a integrar el mindfulness en tu vida cotidiana.

Estos apoyos —plataforma online, acompañamiento personalizado, materiales complementarios y tu propia bitácora de reflexión— son parte esencial de la experiencia y aseguran que tu aprendizaje sea profundo, sostenible y significativo.

Plataforma Online

Acceso a todo el material audiovisual de las clases, junto a lecturas sugeridas, recursos extra y videos complementarios. Cada semana se suben nuevos contenidos a la plataforma virtual para que avances a tu propio ritmo y estarán disponibles hasta 8 meses después de terminado el proceso.

Acompañamiento personalizado

Un seguimiento cercano de tu práctica, con atención individualizada según tus necesidades, circunstancias y momento vital. Cada participante cuenta con un coach que acompaña el proceso con amabilidad y guía experta.

Recursos Complementarios

Materiales adicionales para profundizar los temas tratados: artículos, videos, presentaciones, prácticas guiadas y enlaces de interés. Todo diseñado para sostener y enriquecer tu proceso.

Recursos de Apoyo al Aprendizaje

Actividades y materiales didácticos que complementan las clases: prácticas diarias, ejercicios de indagación y actividades experienciales que ayudan a llevar la teoría a la vida cotidiana.

Bitácora Personal

Una herramienta de reflexión y autoconocimiento. En ella registrarás tus aprendizajes, experiencias y respuestas a las prácticas semanales. Esta bitácora facilita el diálogo contigo mismo, con tu tutor y con el grupo, promoviendo una integración más profunda del proceso.



CERTIFICACIÓN



Nuestro diplomado es certificado por la Fundación Mindfulness para el Desarrollo Social una vez que los estudiantes cumplen con los hitos esenciales del proceso formativo.

El programa puede realizarse de dos maneras:

- **Sincrónica** (en vivo): participando de las clases online vía Zoom en los días y horarios establecidos.
- **Asincrónica** (grabada): accediendo a las grabaciones de las clases y al material en la plataforma virtual.

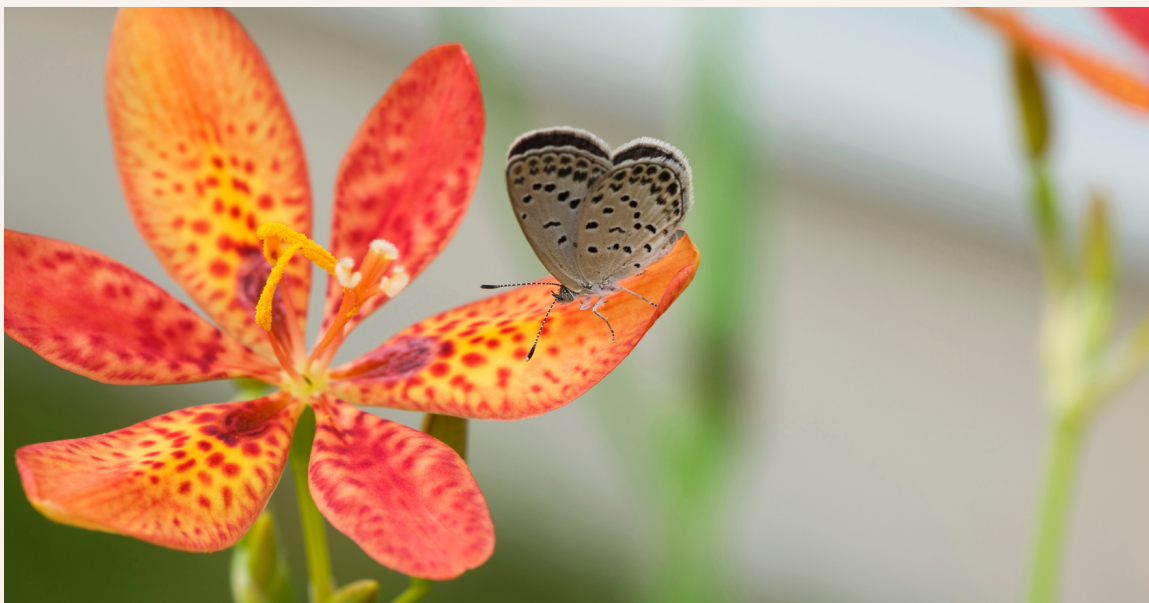
👉 En ambos casos, para obtener la certificación es requisito cumplir con:

- Participar en el Retiro de Meditación, que se realizará el 23 y 24 de mayo de 2026, en formato híbrido (online o presencial).
- Completar las reflexiones semanales en el aula virtual, espacios de trabajo personal de indagación y profundización en relación a los temas abordados en cada módulo.
- Entregar el Proyecto Final del Diplomado, que integra los aprendizajes y la experiencia vivida.

Nuestro certificado está respaldado por:

- Más de 300 estudiantes que se han formado con nosotros en ediciones anteriores.
- La trayectoria profesional y personal de nuestro equipo docente y de acompañamiento, con experiencia en mindfulness, meditación, compasión y trabajo psicosocial.

Este reconocimiento acredita que has completado satisfactoriamente el proceso y que cuentas con una base sólida y confiable para integrar el mindfulness y la meditación en tu vida personal y profesional.



06

INVERSIÓN EN TI

“

No es un gasto, es abrir la puerta a una vida más plena.

Invertir en ti es el primer paso hacia la transformación.

INVERSIÓN Y FORMAS DE PAGO

El monto total de esta formación es de \$360.000 (precio regular).

✨ Si reservas tu cupo antes del 9 de noviembre, accedes al valor promocional de \$270.000.

Opciones de pago:

- Tarjeta de crédito a través de nuestra página web:
-  www.fundacionmindfulness.org/diplomado
- Transferencia bancaria a la cuenta de la Fundación (con opción de pago en hasta 3 cuotas precio contado):
 - Nombre: Fundación Mindfulness para el Desarrollo Social
 - RUT: 65.191.117-6
 - Banco: Scotiabank
 - Cuenta Corriente: 982036364
 -

 Una vez realizado el pago, confirma tu inscripción escribiéndonos a: atento@fundacionmindfulness.cl

♥ INVERSIÓN EN TI

🌱 Una inversión en ti

Más que un costo, este diplomado es una inversión en tu bienestar y crecimiento personal y profesional.

Al inscribirte, no solo accedes a 13 semanas de formación, un retiro y un acompañamiento real, sino que te entregas la posibilidad de cultivar calma, claridad, compasión y resiliencia, para tu vida y para quienes te rodean.

👉 Si necesitas conversar alguna situación particular respecto a tu forma de pago, podemos evaluar alternativas. Escríbenos y lo vemos juntos.





07

EQUIPO

“

Un equipo humano y profesional que enseña desde la experiencia viva, con calidez, compromiso y presencia



FUNDACIÓN
MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

DIRECTORA ACADÉMICA



- Soy Trabajadora Social, con un enfoque especializado en procesos grupales y comunitarios.
- Poseo un Magíster en Psicología Clínica Humanista Transpersonal, que ha enriquecido mi perspectiva y práctica en el acompañamiento personal.
- Como Coach Ontológico Integral, estoy comprometida con el desarrollo personal y el cambio transformador desde una perspectiva integral.
- Mi experiencia como Consultora en Mindfulness Transpersonal e Instructora de Meditación Transpersonal me ha permitido guiar a individuos y grupos hacia una mayor conciencia y presencia en sus vidas.
- He completado el Teacher Training MBSR nivel uno (Foundation), brindándome una sólida base en la enseñanza de Mindfulness-Based Stress Reduction (Reducción del Estrés Basada en Mindfulness).
- Como Acompañante Contemplativa en la muerte y en el duelo, ofrezco un espacio de compasión y apoyo para aquellos que enfrentan procesos difíciles.



FUNDACIÓN
MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

EQUIPO MENTORES

MARÍA JOSÉ IPINZA



Coach de Vida

Facilitadora de Programas de Mindfulness,
Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés

Consultora Organizacional

Facilitadora del Aprendizaje Experiencial

Una de mis grandes motivaciones es acompañar
procesos personales y grupales, que ayuden a
cultivar ritmos de vida más respetuosos y
saludables, a través del Coaching, Mindfulness y
prácticas de bienestar emocional.

10 años de experiencia en capacitación
empresarial y educacional en Chile, Perú, Ecuador
y Uruguay

Coach Ontológico Newfield Network,
Certificado ICF, Grado PCC.
Mentora Educativa Caserta.
Certificada Conversaciones Colaborativas
Matriztica.

Certificación Facilitadora Constelaciones
Organizacionales. Instituto Bert Hellinger.
Certificación Programa Acompañamiento
Contemplativo de la Muerte ACM. (Nirakara.
España)

Por más de 10 años acompañando a equipos y
personas en programas de aprendizaje
transformacional.

LAURA PISANO





EQUIPO DOCENTE

BERNARDITA HENRIQUEZ



Titulada de Diseño Estratégico, Pontificia Universidad Católica de Chile;
Máster en Educación Emocional, RIEEB, España;
Coach Ontológico, Escuela Fractal;
Arte terapeuta, Universidad del Desarrollo;
Diploma en Relacionamiento Comunitario para la Gestión de Conflictos Socioambientales, Universidad de Chile.

Cuenta con 15 años de experiencia en facilitación de procesos de aprendizaje de gerentes, ejecutivos y trabajadores de empresas nacionales y multinacionales.

Sus últimas formaciones, le han llevado a incursionar en programas con enfoque educativo, de prevención y desarrollo personal en el ámbito de establecimientos educacionales.

FELIPE VERGARA

Psicólogo de Profesión, Magister en Psicología Clínica Humanista Transpersonal (Universidad del Pacífico)
Diplomado en Psicología Junguiana y Diplomado en Dirección Estratégica de Recursos Humanos (Universidad Católica).
Profesor de Biodanza





FUNDACIÓN
MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

Instructora Certificada en Programa Reducción del Estrés basado en Mindfulness (MBSR®), Programa de Mindfulness y Equilibrio Emocional (MBEB®), Programa de Resiliencia basado en Compasión (CBRT®) y Programa de Alimentación Consciente (MB-EAT®), Diplomada en Mindfulness y Psicoterapia, Formación en Terapia Centrada en la Compasión y EMDR, Certificada en Liderazgo Compasivo en Salud, Instructora de Yoga con Enfoque Sensible al Trauma, Trabajadora Social y Magíster en Psicoterapia Familiar de Pareja e Individual. Con más de 19 años de experiencia en el área de Salud Pública y Privada. Su motivación es llevar las prácticas de Mindfulness y Compasión a los distintos ámbitos de la sociedad

NATALIA LAVÍN



MAURICIO GOMEZ

Desde el 2005 se ha desempeñado en el ámbito transpersonal como practicante de Meditación Budista Vipassana. Consultor en Mindfulness (Escuela Española de Desarrollo Transpersonal (EDT) y Universidad Europea Miguel de Cervantes, España. Actualmente es miembro activo de la Casa de Meditación Vipassana en la Ciudad de México y también tiene la formación de Instructor en Meditación en la EDT. Se desempeña como Tutor de alumnos en Latinoamérica en las formaciones de Meditación (Camino a la Consciencia) y Consultor en Mindfulness, desde marzo de 2016.