



**FUNDACIÓN
MINDFULNESS**
DESCONECTA PARA CONECTAR

12ª EDICIÓN · AGOSTO 2026

Diplomado en
**Mindfulness
& Meditación**

Una experiencia que transforma



www.fundacionmindfulness.org



Marcela Encina

Directora Fundación Mindfulness Chile

Directora Académica · Diplomado

Una invitación a volver a ti

*"Hay momentos en que seguir funcionando
como siempre ya no alcanza.*

*Este diplomado vuelve a nacer más vivo,
más claro y más transformador que nunca"*

Con mucha alegría te doy la bienvenida a esta nueva edición de nuestro Diplomado en Mindfulness y Meditación.

Hoy, después de un profundo proceso de transformación en mi propia vida, siento que este camino renace renovado: más vivo, más claro y más profundo que nunca.

A lo largo de estos años he acompañado a muchas personas, y una y otra vez he visto cómo la práctica del mindfulness abre puertas importantes en nuestras vidas.

Nos ayuda a habitar el presente, a reconciliarnos con nosotros mismos y a desarrollar una manera más consciente, amable y compasiva de vivir.

La mente se acelera.

El cuerpo se tensa.

Las emociones comienzan a sentirse difíciles de sostener.

Y este diplomado nace justamente desde ahí.

No como un curso para desconectarte de la realidad, sino como un espacio para aprender a habitarla con mayor presencia, claridad y consciencia.

A lo largo de 12 ediciones hemos acompañado a más de 300 personas en procesos profundos de transformación personal y profesional.

Este camino integra mindfulness, meditación, regulación emocional, compasión y consciencia plena desde una mirada humana, práctica y profundamente transformadora.

Será un honor acompañarte en este viaje.

Con cariño y gratitud,

Marcela Encina

Directora Fundación Mindfulness Chile

¿Por qué elegir mindfulness hoy?



Vivimos tiempos de profundos cambios. Hemos atravesado crisis que sacudieron nuestras certezas y nos expusieron a la vulnerabilidad, la pérdida de sentido y la incertidumbre.

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

13

semanas
de formación

3

módulos
profundos

+300

estudiantes
formados

1

retiro
vivencial

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

EVIDENCIA CIENTÍFICA

La práctica del mindfulness regula el estrés, fortalece la resiliencia emocional y mejora la concentración. No es solo una técnica:

es un estilo de vida.

¿Lista para comenzar?

Inscripciones abiertas · Agosto 2026
www.fundacionmindfulness.org · [@fundacionmindfulnesschile](https://twitter.com/fundacionmindfulnesschile)

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

Este camino es para ti



Psicólogos & Terapeutas

Enriquecen su práctica clínica con recursos de mindfulness y meditación, promoviendo autocuidado y acompañamiento consciente.

Coaches & Facilitadores

Suman herramientas para guiar a sus clientes hacia mayor claridad, enfoque y autoconciencia desde la presencia plena.

Profesionales de la Salud

Integran mindfulness para el manejo del estrés, mejorar la calidad de la atención y cuidar su propio bienestar.

Educadores

Fomentan ambientes de aprendizaje serenos y eficaces, aplicando estrategias de atención plena en el aula.

Líderes & Emprendedores

Desarrollan un liderazgo consciente, con manejo del estrés y promoción de culturas organizacionales saludables.

Personas en búsqueda personal

Inician o profundizan su práctica cultivando mayor claridad, resiliencia y conexión en su vida cotidiana.

*"No necesitas ser experto.
Necesitas estar dispuesto a mirarte."*

Inicio · 18 agosto 2026 · Online vía Zoom

¿QUÉ LO HACE DIFERENTE?



FUNDACIÓN
MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

No es solo un programa.

Es una experiencia de transformación.

Formación profunda y experiencial

Mindfulness y meditación
aplicados a la vida

Regulación emocional y
Consciencia plena

Mindfulness sensible al trauma

Compasión y autocompasión

Laboratorio práctico de meditación

Integración personal y profesional

Acompañamiento cercano todo el
proceso

Comunidad viva de práctica

Equipo humano y comprometido

*"Todo esto sostenido por un equipo humano y profesional comprometido con acompañar
procesos reales de transformación."*

Beneficios del programa

Resiliencia emocional

Aprendes a sostenerte en momentos de dificultad con calma y claridad, sin ser arrastrado por las emociones.

Concentración & atención

Mejoras la capacidad de foco, esencial tanto para el bienestar personal como para el rendimiento profesional.

Relaciones más sanas

Cultivas la escucha, la comunicación compasiva y la empatía en tus vínculos más importantes.

Bienestar integral

Prácticas que equilibran cuerpo, mente y emociones para vivir con más salud y plenitud.

Liderazgo consciente

Aprendes a guiar y tomar decisiones desde la presencia, la coherencia y la claridad interior.

Práctica profesional

Integras mindfulness en salud, educación, terapia, coaching y liderazgo con herramientas concretas.

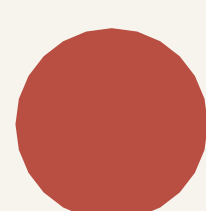
*"El verdadero cambio comienza dentro,
y se expande hacia todo lo que somos y hacemos."*

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

¿Quieres saber más?

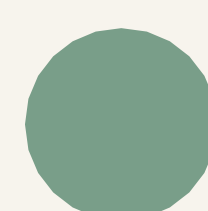
www.fundacionmindfulness.org · [@fundacionmindfulnesschile](https://www.instagram.com/fundacionmindfulnesschile)
Inscripciones abiertas · Inicio 18 agosto 2026

13 semanas que cambian la forma de habitarte.



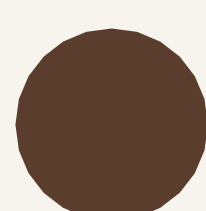
FORMACIÓN EN VIVO

Clases online martes y jueves, 19:00–21:00 hrs.
Espacios teóricos, experienciales y prácticos.
Grabaciones disponibles 1 año.



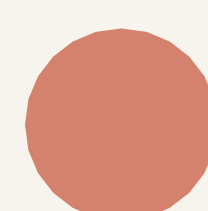
COMUNIDAD DE PRÁCTICA

Un espacio humano y cercano para compartir,
practicar y sentirte acompañada/o durante todo
el proceso.



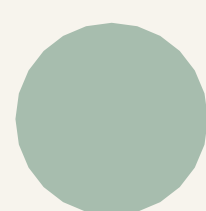
ACOMPañAMIENTO PERSONAL

Seguimiento y apoyo individualizado durante el
diplomado para favorecer una integración
profunda y sostenida.



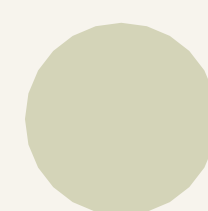
AULA VIRTUAL

Acceso a grabaciones, prácticas guiadas,
meditaciones, lecturas y recursos. Disponible
durante 1 año.



RETIRO DE MEDITACIÓN

Experiencia inmersiva presencial y online.
Silencio, presencia y consciencia profunda.
Fecha a confirmar.



CLASES MAGISTRALES

Encuentros especiales con invitados y
especialistas en coherencia cardíaca, liderazgo
gentil y mindfulness sensible al trauma.



Entrenar la Atención y Comprender la Mente

Fundamentos del mindfulness

Funcionamiento de la mente y
piloto automático

Intención, atención y actitud

Modos ser y hacer

El poder de la atención plena

Bases de la práctica mindfulness

Fundamentos, práctica y comprensión profunda del mindfulness

"Cuando aprendes a observar tu mente, dejas de ser gobernado por ella."

www.fundacionmindfulness.org



Regulación emocional, compasión y sentido de vida

Consciencia emocional

Sufrimiento y raíces del
Mindfulness

Los cuatro inconmensurables

Amor benevolente y
ecuanimidad

Sistemas de regulación
emocional

La Aceptación

Compasión y autocompasión

Valores y sentido de vida

*"Aprender a sostener las emociones es aprender
a sostenerse a uno mismo."*



La Meditación como Camino de Presencia y Transformación

Meditación mindfulness

Neurociencia de la meditación

Consciencia corporal y embodiment

Mindfulness interpersonal

Mindfulness sensible al trauma

Indagación y acompañamiento

Laboratorio práctico de meditación

Cómo guiar prácticas meditativas

Práctica meditativa profunda, neurociencia y acompañamiento

"La meditación no es escapar de la vida es aprender a habitarla plenamente."

¿QUÉ TRANSFORMACIONES VIVEN QUIENES PARTICIPAN?



FUNDACIÓN
MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

Esto es lo que descubren.

"Sentí sostén, comunidad y transformación real."

"No solo aprendí mindfulness. Aprendí a habitarme con más consciencia y compasión."

"Este diplomado marcó un antes y un después en mi vida."

"Fue mucho más profundo de lo que imaginé. Un proceso que no termina."

"Llegué buscando herramientas y terminé encontrándome conmigo misma."

"Aprendí a relacionarme de otra manera con mis emociones y con mi historia."

Esta experiencia.

- 13 semanas de formación online en vivo
- Clases grabadas disponibles durante 1 año
- Aula virtual con recursos y materiales complementarios
- Prácticas guiadas y meditaciones
- Guías de reflexión e integración semanal
- Retiro de meditación presencial y online
- 3 clases magistrales con invitados especiales
- Comunidad de práctica viva
- Acompañamiento personalizado
- Laboratorio experiencial de meditación
- Certificación Fundación Mindfulness Chile

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

EQUIPO DOCENTE Y DE ACOMPAÑAMIENTO



Marcela Encina

DIRECTORA ACADÉMICA

Trabajadora Social · Magíster Psicología Humanista Transpersonal · Coach Ontológico Integral · Instructora de Mindfulness y Meditación · MBSR Foundation · Acompañante Contemplativa en muerte y duelo.



María José Ipinza

DOCENTE

Coach de Vida · Facilitadora de Mindfulness, Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés · Coach Ontológico Newfield Network · ICF PCC · 10 años de experiencia en Chile, Perú, Ecuador y Uruguay.



Laura Pisano

DOCENTE

+10 años acompañando equipos y personas en aprendizaje transformacional · Constelaciones Organizacionales · Conversaciones Colaborativas Matriztica.



Natalia Lavín

DOCENTE

Instructora certificada MBSR · MBEB · CBRT · MB-EAT · Liderazgo Compasivo · Yoga sensible al trauma · +19 años en Salud Pública y Privada.

Un equipo humano y profesional que enseña desde la experiencia viva, la presencia y la práctica.



VALOR PREVENTA

hasta el 15 de junio

\$360.000

CLP

Valor regular: \$450.000 CLP

FORMAS DE PAGO

Transferencia bancaria

Tarjeta de crédito / débito

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

Inicio: 18 agosto 2026

Modalidad: Online · Zoom

Días: Martes y jueves

Horario: 19:00 a 21:00 hrs (Chile)

Duración: 13 semanas

Inscripciones abiertas

www.fundacionmindfulness.org · @fundacionmindfulnesschile

Para obtener la certificación:

- Participar en el Retiro de Meditación (formato híbrido)
- Completar las reflexiones semanales en el aula virtual
- Entregar el Proyecto Final del Diplomado

Respaldado por más de 300 estudiantes formados y un equipo docente con amplia trayectoria. Experiencia en mindfulness, meditación, compasión y trabajo psicosocial.

Tu camino de profundización:

Al finalizar el diplomado podrás continuar con nuestras especializaciones avanzadas.

Facilitador en Mindfulness y Regulación Emocional

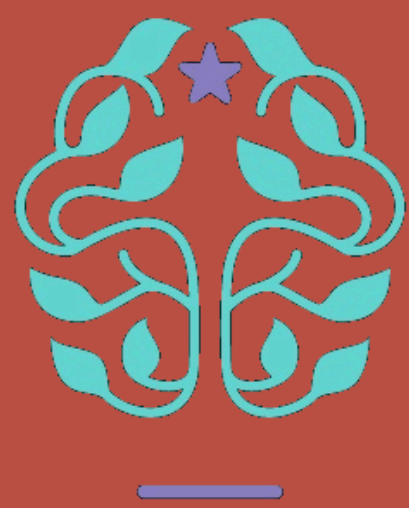
12 semanas · Aplicación práctica del mindfulness para acompañar procesos emocionales en contextos personales, educativos y laborales.

Facilitador en Mindfulness y Presencia Compasiva

12 semanas · Acompañamiento consciente de procesos de duelo, pérdida, enfermedad y cuidado desde mindfulness y compasión.

Facilitador en Mindfulness para la Infancia y la Educación

Con invitada internacional Paloma Sainz (España). Para padres, educadores y facilitadores que acompañan a niños y niñas.



**FUNDACIÓN
MINDFULNESS**
DESCONECTA PARA CONECTAR

Este puede ser el momento de comenzar.

A veces la transformación no comienza cuando la vida cambia afuera.

Comienza cuando dejamos de postergar el encuentro con nosotros mismos.

Inscripciones abiertas · Agosto 2026

www.fundacionmindfulness.org

@fundacionmindfulnesschile · Escríbenos por WhatsApp o DM

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

www.fundacionmindfulness.org