



Diplomado Online Mindfulness y Educación Emocional

DIBI - Disfruta del Bienestar

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora

www.centrodibi.com

¿Quiénes Somos?



Nuestra Misión

Diseñar y facilitar experiencias transformadoras que impulsen el bienestar integral en personas y organizaciones, ayudándolas a disfrutar del presente con presencia .



Nuestro Enfoque

Disfrutar del bienestar, hacerlo consciente, cotidiano y sostenible.



Este diplomado te espera para...

cultivar una presencia consciente, fortalecer la gestión emocional y adquirir herramientas prácticas que puedas aplicar en tu vida personal y profesional, promoviendo bienestar, claridad y vínculos más saludables.

Objetivos



1) Comprender los fundamentos teóricos y científicos de mindfulness y educación emocional.

2) Desarrollar una práctica personal sostenida de atención plena

3) Fortalecer la conciencia emocional y la autorregulación.

4) Desarrollar habilidades socioemocionales para la convivencia y el aprendizaje.

5) Integrar herramientas de mindfulness y educación emocional en contextos educativos reales.

6) Promover el autocuidado y la prevención del desgaste emocional en profesionales de la educación.

Lo que aprenderás...



**Módulo 1: Fundamentos de
Mindfulness y Educación
Emocional (25 hrs)**

**Módulo 2: Práctica Personal de
Mindfulness (30 hrs)**

**Módulo 3: Conciencia y
Regulación Emocional (30 hrs)**

**Módulo 4: Habilidades
Socioemocionales (25 hrs)**

Lo que aprenderás...



**Módulo 5: Autocuidado y
Bienestar del Educador/a (25hrs)**

**Módulo 6: Aplicación de
Mindfulness y Educación
Emocional en Contextos
Educativos. (25 hrs)**

¿Para quién es ?

Docentes - Profesores/as - Educadores/as

Quienes desean integrar mindfulness y educación emocional en el aula, fortaleciendo su bienestar, la autorregulación emocional y la creación de entornos educativos más conscientes, empáticos e inclusivos.

Comunidad Escolar

Equipos directivos, asistentes de la educación y otros actores educativos— que buscan desarrollar habilidades de mindfulness y educación emocional para fortalecer el bienestar, la convivencia y la regulación emocional en el contexto escolar.



Características



160 Horas Pedagógicas

Divididas en clases sincrónicas y asincrónicas (teoría y práctica) y práctica personal.



4 Meses de Aprendizaje Intensivo

Espacios de profundización teórico-práctica en formato concentrado.



Prácticas semanales

Encuentros guiados para profundizar la experiencia y afianzar lo aprendido.



Asesoría Individualizada

Acompañamiento constante durante el proceso



Material Digital

Acceso a materiales complementarios para el aprendizaje continuo

Nuestra Metodología de Aprendizaje



Acción

Práctica constante y vivencial

Reflexión

Comprensión emocional
y conciencia del proceso.

Acción

Aplicación en la vida personal
y profesional.

Cada sesión responde al por qué, para qué, cómo y cuándo de cada técnica.

Requisitos de Aprobación



Participación activa de clases

Asistencia comprometida y participación consciente en las sesiones, involucrándose en las actividades, prácticas y espacios de reflexión propuestos como parte fundamental del proceso formativo.



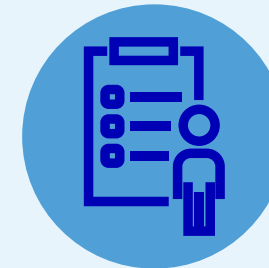
Práctica

Desarrollo de práctica personal, para incorporar los contenidos y generar aprendizaje.



Autorregistro de prácticas

Cumplimiento de los autorregistros para reflexionar sobre la experiencia personal e integrar los contenidos del diplomado.



Ensayo/ Proyecto aplicado

Trabajo final que integra práctica personal, fundamentos teóricos y su aplicación en un contexto real o proyectado, evidenciando comprensión, reflexión y coherencia ética.

Equipo Formador



Alejandro Torres Retamal

Formador de Formadores/as - Especialista en bienestar Personal y Organizacional.

Más de 18 años acompañando procesos formativos desde una mirada integradora, humana y consciente.



Pamela Becerra Andana

Psicóloga, Magister en Terapias de Tercera Generación e Instructora de Yoga

Integra ciencia, conciencia y espiritualidad encarnada en procesos de bienestar integral.

Al finalizar recibirás



- ✓ Certificado Diplomado en Mindfulness y Educación Emocional (160 hrs).
- ✓ Posibilidad de ser embajador/a DIBI.



Inversión y Formas de Pago



Valor Total

\$590.000.-



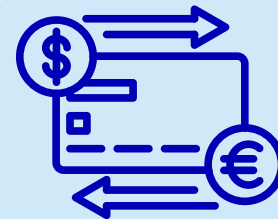
Valor Matrícula

\$40.000 (Para optar a la gratuidad, reserva tu cupo cancelando la primera cuota hasta 30 días antes del inicio de la formación).



Cuotas y Descuentos

1 Cuota 25 % Dcto.
3 Cuotas 10% Dcto.
Hasta 12 Cuotas



Medios de Pago

Transferencia - Webpay
- Mercado Pago.



Datos de Transferencia

Nombre: Disfruta del Bienestar SPA
Rut: 77.511.438-k
Banco: Estado
Chequera electrónica: 52171871051
Mail: hola@centrodibi.com

Una inversión en tu bienestar y formación

Te esperamos, bienvenido/a!



Cupos limitados
Inscripciones abiertas hasta 10 días antes
del inicio del diplomado

✉ hola@centrodibi.com

☎ +56 9 7839 7105

🌐 www.centrodibi.com

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora

www.centrodibi.com