



Diplomado Online Mindfulness y Compasión

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...

profundizar la práctica personal, cultivar una relación más amable y consciente contigo y con otros, e integrar herramientas basadas en mindfulness y compasión aplicables a la vida personal y profesional.

Objetivos



1) Comprender los fundamentos neurocientíficos, psicológicos y contemplativos de mindfulness y la compasión.

2) Desarrollar una práctica personal sostenida de atención plena y autocompasión.

3) Aplicar prácticas de mindfulness y compasión de forma ética, segura y contextualizada.

4) Fortalecer la regulación emocional, la empatía y la compasión en la relación de ayuda.

5) Prevenir el desgaste emocional y promover el autocuidado consciente.

Lo que aprenderás...



Módulo 1: Fundamentos de Mindfulness

Módulo 2: Práctica Personal de Mindfulness

Módulo 3: Fundamentos de la Compasión

Módulo 4: Autocompasión y Regulación Emocional

Lo que aprenderás...



**Módulo 5: Compasión en la
Relación de Ayuda**

**Módulo 6: Autocuidado
Profesional Consciente**

¿Para quién es ?

Profesionales del Área Psicosocial

Psicólogos/as y Trabajadores/as Sociales que buscan integrar mindfulness y compasión para el autocuidado y el acompañamiento, fortaleciendo la regulación emocional y la presencia terapéutica en su práctica profesional.

Equipos de Primera Línea y Cuidadores

Personas que trabajan en contextos de alta exigencia física y emocional (salud, seguridad y cuidado) y que buscan integrar mindfulness y compasión para el autocuidado, la regulación del estrés, el fortalecimiento de la presencia y la capacidad de resiliencia.



Características



175 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



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.



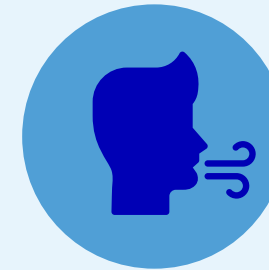
Test

Comprensión aplicada de los contenidos abordados.



Autoevaluación

Reflexión honesta sobre tu proceso personal y formativo.



Práctica

Integración real de contenidos con acompañamiento docente.

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 Compasión (175 hrs).
- ✓ Posibilidad de ser embajador/a DIBI.



Inversión y Formas de Pago



Valor Total

\$590.000.-



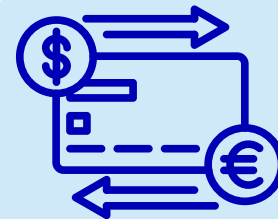
Valor Matrícula

\$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 comienzo del diplomado

✉ hola@centrodibi.com

☎ +56 9 7839 7105

🌐 www.centrodibi.com

Tu lugar es aquí, tu momento es ahora

www.centrodibi.com