



Programa de Formación Docente

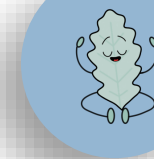
Bienvenidos

2026

MINDFULNESS EDUCATIVO

Especialízate en Mindfulness con
Mindful Work & Life
4ta versión



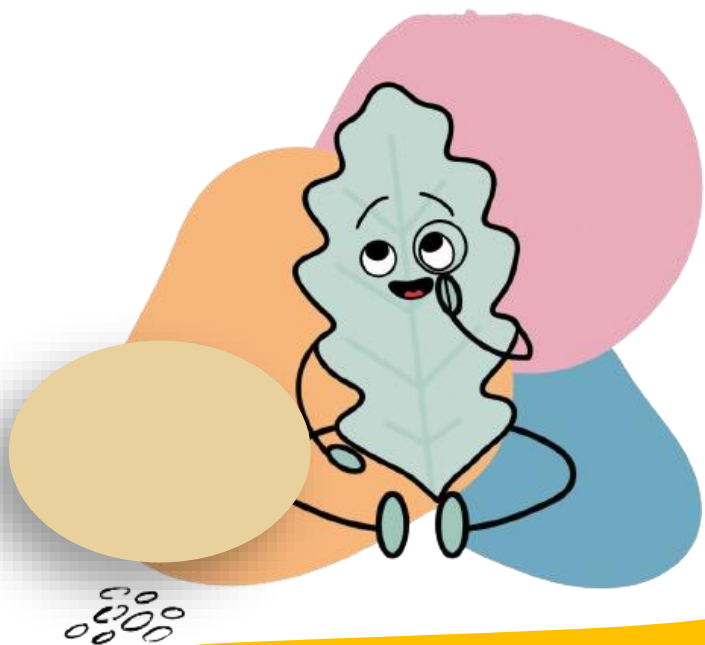


Antecedentes.

Programa de Formación Docente

La investigación científica en Meditación y Atención Plena (Mindfulness) ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años, consignando más de 16.000 investigaciones registradas a la fecha.

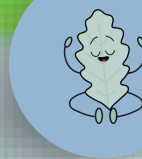
La aplicación de la Meditación y el Mindfulness en contextos educativos ha sido una de las áreas de creciente interés por parte de los investigadores, demostrándose sus beneficios inequívocos para la educación socio-emocional y el bienestar docente.





+ Antecedentes.

Esto ha dado impulso en varios países -aunque en Chile se trata de un interés reciente- a nuevas políticas públicas que promueven la incorporación de estas herramientas dentro del currículum formal y en la formación docente; asimismo, ha motivado a numerosas escuelas y proyectos de educación alternativa a integrar estas prácticas como una parte fundamental del proceso de enseñanza-aprendizaje de sus comunidades educativas.





+ Antecedentes.

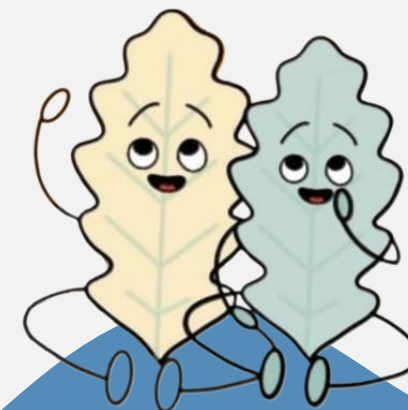
De acuerdo a la investigación disponible, el Mindfulness Educativo impacta las 4 dimensiones fundamentales de la educación del siglo XXI según UNESCO (Informe Delors): *Saber Conocer, Saber Hacer, Saber Ser y Saber Convivir*. Al mismo tiempo, aporta de manera sustantiva al aprendizaje y desarrollo de competencias como consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades sociales, toma responsable de decisiones y habilidades para la vida y el bienestar.





Programa de Formación Docente (40 horas)

MINDFULNESS EDUCATIVO



Objetivo General.

Programa de Formación Docente 2026

Formar competencias de diseño, ejecución y evaluación de experiencias de aprendizaje basadas en mindfulness que favorezcan el desarrollo y bienestar socio-emocional de la comunidad educativa.





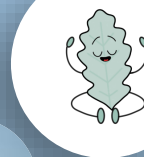
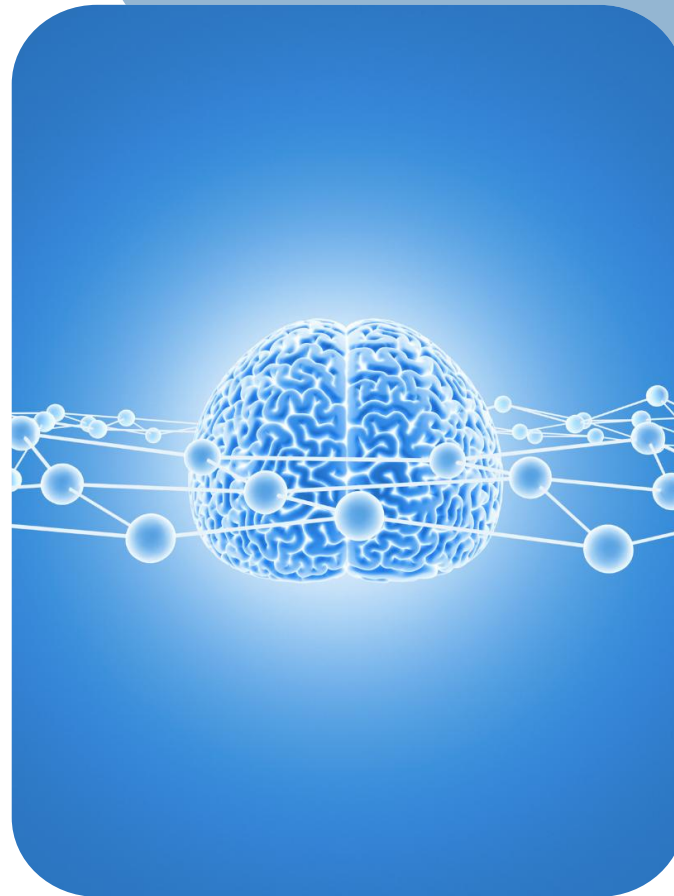
Objetivos Específicos.

Conocer las bases científicas del Mindfulness y sus principales aplicaciones.

Conocer el impacto de la Meditación y Atención Plena en el bienestar psicológico y en el aprendizaje socio emocional.

Conocer y aplicar practicas de Meditación y Mindfulness en contextos educativos específicos.

Entrenar habilidades y actitudes para el diseño, ejecución y evaluación de actividades de Mindfulness Educativo en Aula.



Nuestro Contenido

Programa de Formación Docente



Módulo 1



**Fundamentos científicos
del mindfulness.**

Módulo 2



**Aprendizaje Socio Emocional basado
en Mindfulness.**

Módulo 3



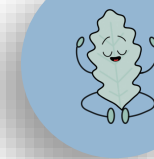
**Mindfulness y
Convivencia Educativa**

Módulo 4



**Mindfulness y Bienestar
Docente**





24 + 12 + 4 = 40 horas

Nuestra Metodología.

Programa de Formación Docente

El presente **programa** se desarrollará en formato on line a través de **Zoom**, con clases teórico-prácticas semanales de 2 horas

12 sesiones x 2h = 24 hrs.

Los estudiantes deberán, además, destinar 1 hora a la semana para estudios y prácticas en comunidad.

12 sesiones x 1 h. = 12 hrs.

El Programa de Formación concluye con la elaboración y presentación de un proyecto de aplicación que integre los conocimientos y prácticas de mindfulness enseñadas a un contexto particular.

Trabajo personal de 4 hrs.



Inicio

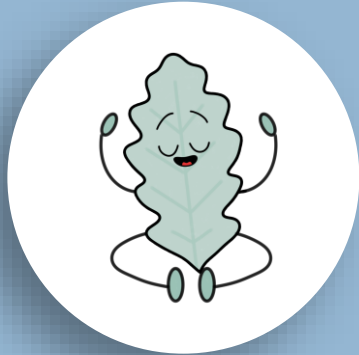
Programa de Formación Docente

- **Viernes 10 de Abril de 2026**
- **Horario días Viernes de 18.30 a 20.30 hrs.**



Profesores

Programa de Formación Docente



Andrea Díaz.

Profesora. Certificada en Mindfulness Educativo por Mindful Work & Life.



Antonia Roco.

Psicóloga y Magister en Educación PUC.
Certificada en Mindfulness por Breath Int. y Respira España



Cristián Oyanadel.

PhD en Psicología. Académico U. de Concepción. Profesor de Mindfulness UdeC.



Alfredo Molina.

Mentor de Mindful Work & Life.





GRACIAS

Programa de Formación Docente
Año 2026

Para más información escríbenos a contacto@mindfulwork.cl
o al wasap **+56 9 22113280**

