

UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

Puedes más

ALCANZA UN NUEVO NIVEL

ADMISIÓN
POSTGRADOS 2026

DIPLOMADO EN MINDFULNESS

FACULTAD DE **SALUD**

MODALIDAD NO PRESENCIAL (A DISTANCIA)

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
ACREDITADA NIVEL AVANZADO

DOCENCIA Y RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN
GESTIÓN ESTRATÉGICA Y RECURSOS INSTITUCIONALES
ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD
VINCULACIÓN CON EL MEDIO
HASTA 10 DE DICIEMBRE DE 2030

CNA Comisión Nacional de Acreditación Chile

INFÓRMATE MÁS EN
POSTGRADOUST.CL

Si bien el término Mindfulness ha emergido recientemente en occidente, se trata de un concepto promovido por técnicas meditativas orientales milenarias. Desde los años sesenta, esta técnica meditativa se está abriendo un espacio en la psicoterapia a pasos agigantados. Jon Kabat-Zinn considerado el padre de Mindfulness, en el año 1994 lo define como "prestar atención intencionadamente, en el momento presente y sin juzgar". Vicente Simón (2011), autor que ha incorporado la atención plena al ámbito de la salud mental, da otra definición más amplia: "La capacidad humana universal y básica de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento".

La OMS, plantea que la salud mental es esencial para el bienestar y es un derecho humano fundamental. Nos permite establecer relaciones saludables, adaptarnos, superar desafíos y prosperar. Este bienestar puede verse afectado por diversos determinantes de la salud, incluyendo factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales.

La OPS, tras la pandemia de Covid-19, propone diez recomendaciones en 2022 para mejorar la atención en salud mental, incluyendo la integración de políticas que promuevan y protejan la salud mental a lo largo de la vida.

DIPLOMADO EN MINDFULNESS

FACULTAD DE **SALUD**



PERFIL DE EGRESO/PROPÓSITO

El egresado del programa Diplomado en Mindfulness de la Universidad Santo Tomás será un profesional que habrá adquirido un profundo conocimiento en los conceptos teóricos prácticos del Mindfulness, comprendiendo sus beneficios y los principales modelos que lo sustentan. Además, estará capacitado para aplicar estos conocimientos y prácticas en diversas áreas, incluyendo la educación, la salud y el trabajo en equipo, impactando positivamente a estudiantes, pacientes y colaboradores.

DIRIGIDO A

El programa de diplomado se encuentra dirigido a profesionales de distintas áreas interesados en aplicar Mindfulness en diversos contextos, como la salud, la educación y el ámbito personal.



ACADÉMICOS DEL PROGRAMA

CLAUDIA MERCADO
DIRECTORA DEL DIPLOMADO
Enfermera.

JAVIER GARCÍA CAMPAYO
Psiquiatra Doctor En Medicina, Universidad De Zaragoza.

AUSIAS CEBOLLAS
Doctor en psicología por la universitat de valència.

DANIELA HOCHFÄRBER
Enfermera, Magíster en Mindfulness.

CATHERINE ANDREU
Magíster en Neurociencias y Doctora en Neurociencias de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

PLAN DE ESTUDIOS

DURACIÓN: 118 HORAS CRONOLÓGICAS

MÓDULO I
INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS: UNA HERRAMIENTA DE BIENESTAR.

Introducción al Mindfulness
- Introducción al Mindfulness
- Funcionamiento y conceptos del Mindfulness
- Practicas nucleares y sus principales aplicaciones
- La importancia de la práctica y principales dificultades

MÓDULO II
BIOLOGÍA DEL MINDFULNESS Y SUS BENEFICIOS

Biología del Mindfulness y sus beneficios
- Neurociencia del Mindfulness y la compasión
- Mecanismos de acción del Mindfulness
- Beneficios de la práctica Ansiedad, estrés y Mindfulness

MÓDULO III
REGULACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS

Regulación emocional y Mindfulness
- Mecanismos de acción del Mindfulness en la regulación emocional.
- Mindfulness relacional
- Taller Implicaciones practicas del Mindfulness valores y satisfacción con la vida
- Psicología y Mindfulness
- Programas de Mindfulness (MBSR, MBCT, MCS
- MBSR Mindfulness based stress reduction
- Programa de compasión de la universidad de zaragoza
- MBCT Mindfulness based cognitive theraphy
- MCT Mindfulness self compassion

MÓDULO IV
EL CULTIVO DE LA COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

El Cultivo de la Compasión y autocompasión
- El Cultivo de la Compasión y autocompasión
- Introducción a la compasión
- Biología de la compasión
- Meditación grupal online
- Compasión y autocompasión
- Compasión como practica de autocuidado en la vida personal y laboral
- Actividad práctica. Meditación.

UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

DIRECCIÓN
GENERAL DE
POSTGRADO

VICERRECTORÍA **ACADÉMICA DE**
INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

facebook.com/PostgradosUST

postgradosust

CNA
Comisión Nacional de Acreditación Chile

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
ACREDITADA NIVEL AVANZADO

DOCENCIA Y RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN
GESTIÓN ESTRATÉGICA Y RECURSOS INSTITUCIONALES
ASEGURAMIENTO DE LA CALIDAD
VINCULACIÓN CON EL MEDIO
HASTA 10 DE DICIEMBRE DE 2030

INFÓRMATE MÁS EN
POSTGRADOUST.CL