

Diplomado Introducción al Mindfulness Training to Introduce Mindfulness

“Un programa internacional avalado
por la Universidad de Oxford.”



¿Qué es mindfulness?

Mindfulness es una manera de vivir con atención al presente, cultivando claridad, compasión y resiliencia. La práctica ha demostrado mejorar el manejo del estrés, la regulación emocional y la toma de decisiones.



Nuestro Diplomado

- Diseñado para quienes buscan transmitir prácticas básicas de mindfulness en distintos contextos.
- Formato flexible, principalmente en línea.
- Combinación de teoría, práctica personal y enseñanza supervisada.



Formación en tres módulos

1, Vivenciar y practicar MBCT

- Seminario MBCT - L
- 8 semanas
- 22 horas de aprendizaje

2. Profundización de la práctica

- 3 sesiones semanales de prácticas
- 38 horas de aprendizaje
- Programa personal de prácticas
- Supervisión y retroalimentación individual



3. Formación de facilitadores

- 60 horas de aprendizaje especializado:
 - Días 1-4: teoría/práctica de las 3 sesiones del programa IM.
 - Día 5: entrenamiento en reflexión guiada.
 - Días 6-7: retiro intensivo de práctica personal.
 - Días 8-9: enseñanza práctica del curso IM
 - Día 10: ética, implementación y cierre.

100% en línea

Certificación

- Certificado de asistencia (participación completa).
- Certificado de “Trained to Introduce Mindfulness”, si impartes 2 cursos IM de 3 sesiones bajo supervisión profesional.
- Certificación doble emitida por la Oxford Mindfulness y la Universidad Albert Einstein.

Requisitos

- *100% de asistencia.*
- *Práctica diaria.*
- *Compromiso con la ética y confidencialidad.*

Inicio del Diplomado

Octubre de 2026

Promoción

1480 USD
una sola exhibición

Inversión

1650 dólares

Plan de pagos según
posibilidades

Pregunta por nuestras
becas

UAE
Universidad Albert Einstein



Oxford
Mindfulness

mindfulness@uae.edu.mx

mindfulness.uae.edu.mx/tim

[+57 3234387372](tel:+573234387372)