

# Diplomado Profesor de Mindfulness

Formación para la Docencia de Mindfulness

**Training to Introduce Mindfulness**

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





# Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)



Mindfulness es una manera de vivir con **atención al presente**, cultivando claridad, compasión y resiliencia. MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) es un programa desarrollado por la Universidad de Oxford que combina **mindfulness con terapia cognitiva**. Su eficacia está respaldada por evidencia científica y ha demostrado **beneficios en la regulación emocional**, la reducción del estrés y la prevención de recaídas en depresión.



# Diplomado Profesor de Mindfulness

Oxford Mindfulness Foundation, en conjunto con el Centro de Mindfulness de la Universidad Albert Einstein, imparten el ***Diplomado Profesor de Mindfulness: Formación Integral para la docencia de Mindfulness*** dirigido a participantes de Latinoamérica.

Ofrece una experiencia integral de aprendizaje, práctica y formación como docente de mindfulness, desde la **vivencia personal** hasta la capacitación como docente.

- Diseñado para personas interesadas en transmitir prácticas básicas de mindfulness en **distintos contextos**.
- Formato **100% en línea**.
- Integración de teoría, práctica personal y **enseñanza supervisada**.



# Formación en tres módulos

## 1. Vivenciar y practicar la metodología MBCT

Se **vivencia** y **practica** el programa completo de *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Life (MBCT-L)*, integrando las prácticas en la **vida cotidiana**.

- Vivenciar el Seminario **MBCT - L**
- 8 semanas + 1 día de práctica
- **26 horas** de aprendizaje





Formación en tres módulos

## 2. Práctica Personal acompañada de un tutor

*Se consolida el **hábito** y la experiencia práctica del sistema MBCT mediante un acompañamiento **estructurado y sostenido**.*

- Práctica personal diaria con énfasis en la **autoexploración y autorregulación** a través de la consciencia plena.
- Duración de **4 meses**.
- Una sesión semanal con **acompañamiento de tutor**.
- **Espacios de diálogo** y preguntas sobre dificultades en la práctica.
- **Supervisión** y retroalimentación individual.



### 3. Formación de profesores



Se desarrollan **habilidades pedagógicas** y de facilitación para impartir programas de introducción al Mindfulness para la Vida en **nivel introductorio**.

**60 horas** de aprendizaje especializado:

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





# Compromiso del participante

- Asistir al **100% de las sesiones** de los tres módulos.
- Realizar **prácticas personales diarias** de mindfulness (30 a 45 minutos).
- Mantener un registro reflexivo o **diario personal** de práctica.
- Participar activamente en las **sesiones grupales**, espacios de diálogo y supervisión.
- Practicar y **preparar los ejercicios** correspondientes a los programas impartidos.
- Mantener una **práctica personal constante** a lo largo de todo el diplomado.
- Comprometerse a cumplir los principios éticos, de confidencialidad y **responsabilidad profesional** propios de la enseñanza de mindfulness.





# Proceso de Certificación

Una vez **completados y acreditados** los tres módulos del diplomado, se obtiene un **Certificado de asistencia** que acredita su participación completa.

Para obtener la certificación como profesor se deberán **impartir al menos dos seminarios** de “Mindfulness Nivel Introductorio” **bajo la supervisión** de un profesor especializado (el estudiante elige a su profesor supervisor y cubre los honorarios del mismo).

Esta etapa implica aproximadamente **20 horas de preparación e impartición.**





# Certificados que se otorgan

- Certificado de asistencia (participación completa).
- Certificado de “Trained to Introduce Mindfulness”, emitido por Oxford Mindfulness Foundation de Inglaterra.
- Diploma “Profesor de Mindfulness” emitido por la Universidad Albert Einstein de México.

Inicio de la formación

Octubre de 2026

Promoción

**1480 USD**  
una sola exhibición

Inversión

**1650 USD**

Plan de pagos según  
posibilidades

Pregunta por nuestras  
becas

**UAE**  
Universidad Albert Einstein

 **Oxford  
Mindfulness**

[mindfulness@uae.edu.mx](mailto:mindfulness@uae.edu.mx)

[mindfulness.uae.edu.mx/tim](https://mindfulness.uae.edu.mx/tim)

[+57 3234387372](tel:+573234387372)