

Instructor/a de mindfulness

EDICIÓN DE INVIERNO 2025

Formación profesional de profesorado de mindfulness

Con la certificación de UNED Pontevedra

Una colaboración:

Plenua
Mindsightdhyana
UNED Pontevedra



Eva Gómez

DIRECTORA Y FACILITADORA

Grado en Enfermería. Profesora de mindfulness y educación emocional. Coach personal profesional.

Máster en mindfulness. Experta en mindfulness en contextos educativos. Experta en trauma y apego. Instructora acreditada de MBSR. Instructora del Método Eline Snel. Educadora certificada de Disciplina Positiva en la primera infancia, el aula, la familia y organizaciones. Especialista en gestión emocional a través de la pintura. Certificada en Comunicación No Violenta, perspectiva de género y apoyo psicosocial. Con una extensa formación y experiencia profesional en indagación, compasión, liderazgo e inteligencia emocional. Estudiante del Grado de Psicología.

Tras casi 25 años como enfermera y cerca de 10 como profesora, actualmente estudio el Grado de Psicología y desarrollo mi actividad profesional en los ámbitos educativo, sanitario y de desarrollo personal.

Email: eva@plenua.com

plenua.com

Sígueme en redes sociales: @plenuaeduca



Facilitadoras

Diana Prieto

FACILITADORA

Licenciada en Psicología. Profesora de mindfulness. Profesora de yoga.

Máster en Neuromanagement y Dirección de Recursos Humanos. Experta en mindfulness en contextos educativos. Instructora acreditada de MBSR. Certificada en Compassionate Inquiry. Educadora certificada de Disciplina Positiva en organizaciones. Con una larga trayectoria formativa y profesional en indagación, compasión, mindfulness interpersonal, acompañamiento en procesos de duelo y recursos humanos.

Con más de 20 años de experiencia como psicóloga colegiada, en la actualidad mi labor profesional se desenvuelve en el área de las organizaciones, el ámbito de la educación y contextos de acompañamiento y counselling.

Email: mindsightdhyana@gmail.com

mindsightdhyana.com

Sígueme en redes sociales: [@mindsighdhyana_psicóloga](https://www.instagram.com/mindsighdhyana_psicóloga)



Facilitadoras

Ficha del curso (I)

FORMACIÓN PROFESIONAL Y PARA LA VIDA

FORMATO: 100% online híbrido (combina directo y diferido)

FECHAS: De septiembre de 2025 a enero de 2026

CERTIFICACIÓN: UNED Pontevedra

Una **formación vivencial actualizada y basada en la evidencia científica** en la que se presentan las bases teóricas y metodológicas para la creación y puesta en marcha de programas de mindfulness dirigidos a adultos, niños/as y adolescentes en los ámbitos clínico, educativo, empresarial, artístico, deportivo y de desarrollo personal.

Partiendo del **marco teórico** sobre el que se sustenta la práctica de la atención plena, se exponen sus **principales aplicaciones**, los principales **contextos** en que se lleva a cabo y las **bases procedimentales de la enseñanza de mindfulness**.

Haciendo énfasis desde el inicio en la práctica personal e interpersonal de carácter formal e informal, se exponen múltiples ejemplos de prácticas adaptadas a las diferentes edades y áreas de aplicación, así como prototipos de programas de diversa duración.



Ficha del curso (II)

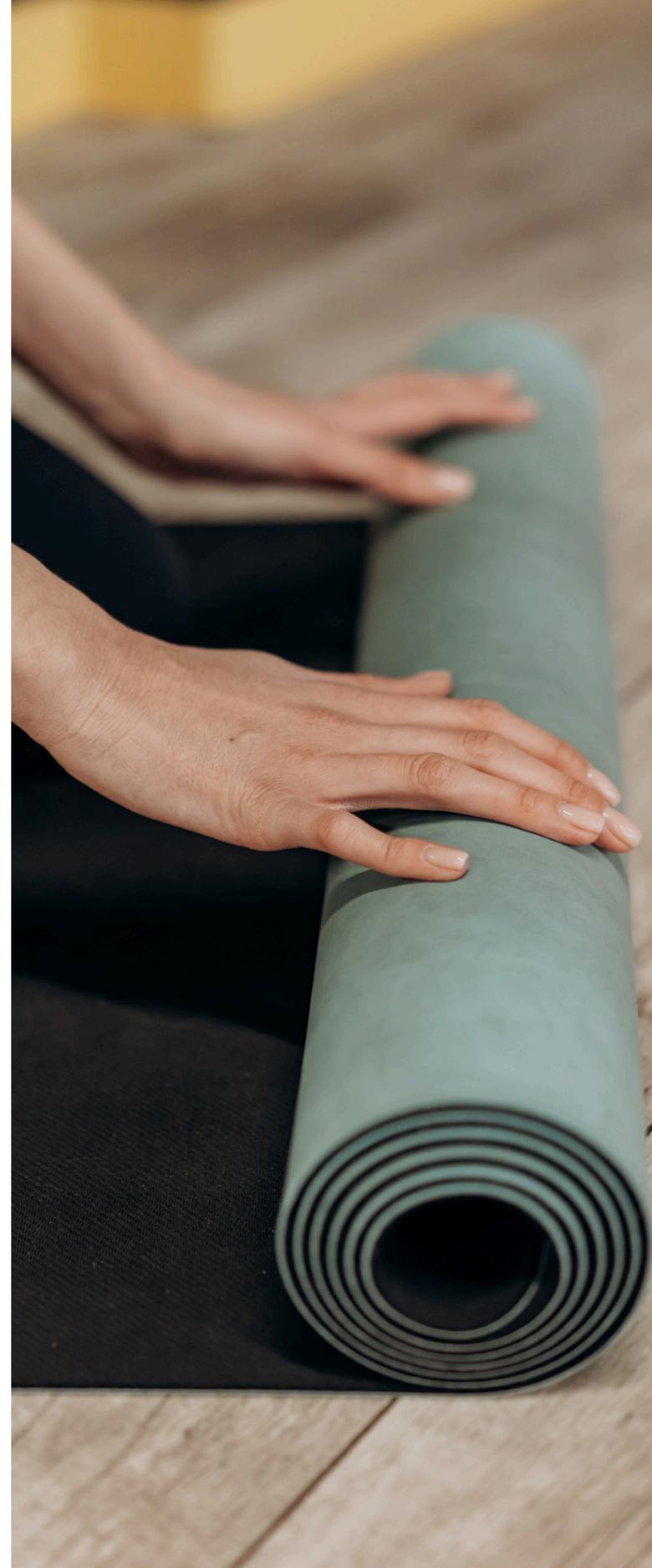
FORMACIÓN PROFESIONAL Y PARA LA VIDA

Desde el inicio del curso **se acompaña y supervisa a los/as participantes tanto individualmente como a nivel grupal**, dedicándose una parte importante del curso a entrenar la guía de ejercicios en quietud y en movimiento y a la supervisión del alumno/a.

Además, la formación **incluye un programa basado en MBSR, dos sesiones de práctica intensiva en silencio y un retiro de fin de semana.**

A través de una **metodología actualizada y basada en los criterios internacionales de competencia del profesorado de mindfulness**, se acompaña a los/as alumnos/as en un proceso de transformación y crecimiento personal que les permite profundizar en la práctica de la atención plena y trasladarla tanto a la vida diaria como a la actividad profesional.

El curso cuenta con la **certificación como curso de extensión universitaria de UNED Pontevedra** desde 2021.



Dirigido a



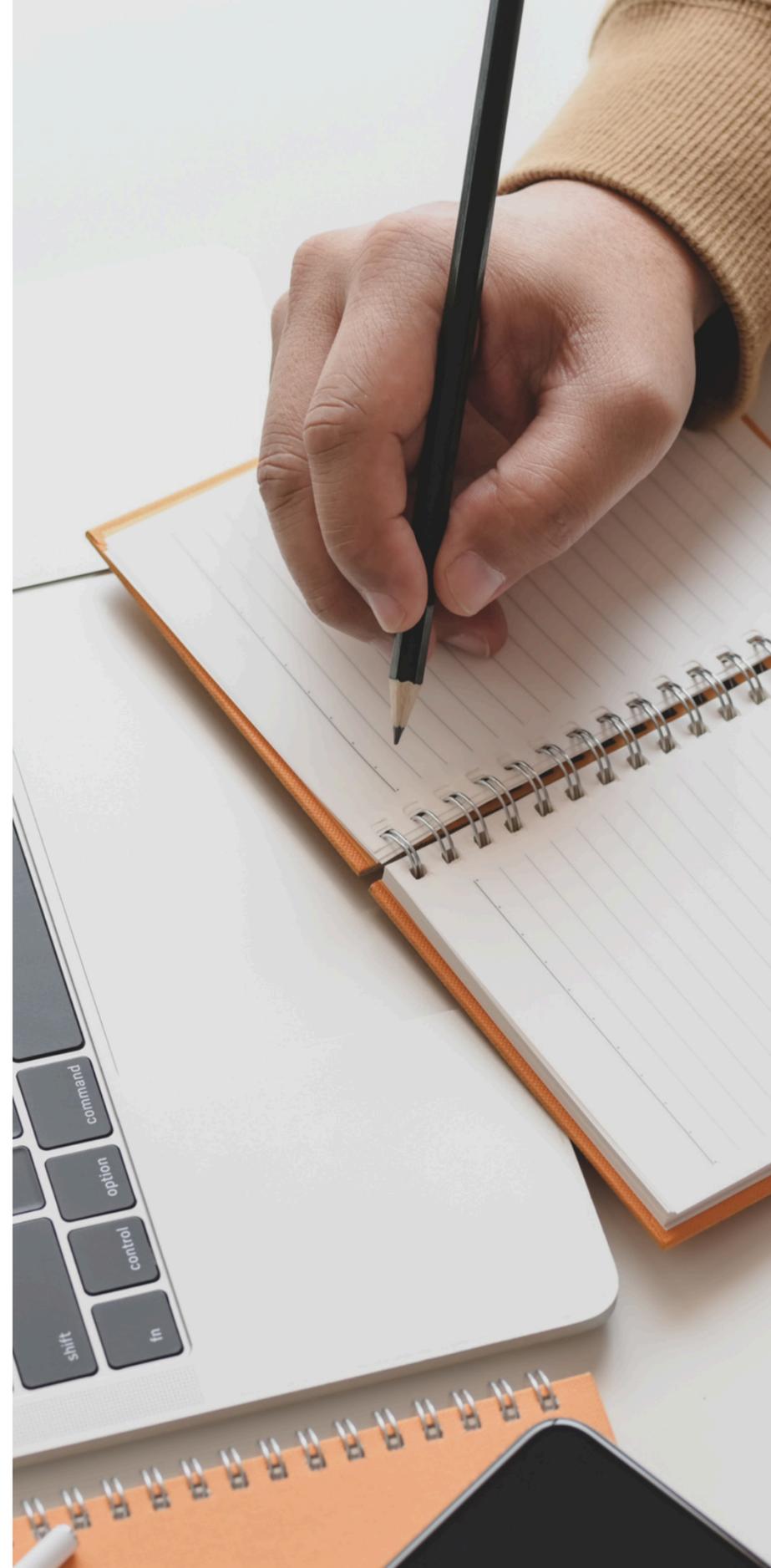
PERFILES DE INGRESO

Profesionales del campo de la salud (medicina, enfermería, psicología) y los **ámbitos educativo** (docencia, orientación, etc.), **social** (trabajo social, educación social, ONG´s...) y **empresarial** (recursos humanos, etc.)

Profesionales del **acompañamiento** (coaching, yoga,...) y el **arte** (músicos/as, pintores/as, escritores/as,...).

Personas con **otros perfiles** e intención de facilitar programas de mindfulness.





Requisitos de asistencia y participación

SESIONES EN DIRECTO Y GRABACIONES

Se requiere un **compromiso de práctica de mindfulness en las sesiones y en casa** durante la totalidad de la formación.

Es imprescindible disponer de ordenador con cámara, micrófono (que deberán estar encendidos en las sesiones en directo) **y conexión a internet. No es posible realizar el curso utilizando tablet o teléfono móvil.**

Para respetar la seguridad del grupo, **no se podrá acceder a clase desde espacios públicos, medios de transporte ni desde el puesto de trabajo o lugares en los que estén presentes otras personas.**

Es necesario asistir a, como mínimo, el 75% de las 28 sesiones en directo (21 sesiones) para poder optar a la supervisión y certificación. Además, la asistencia a la jornada inaugural, los dos días de práctica intensiva y el retiro de fin de semana es obligatoria. Para optar a la evaluación es imprescindible realizar las prácticas propuestas y participar activamente en las sesiones en directo.



Evaluación

CONTINUA Y SUPERVISADA

El proceso de evaluación comienza en el momento que se inicia la formación y se prolonga durante la totalidad de esta. Se lleva a cabo acompañando a los/as participantes en la realización de las prácticas propuestas, valorando su implicación y compromiso y supervisando su evolución y proceso de aprendizaje tanto en las sesiones como a través de mentorías por videoconferencia y vía email. Para superar la evaluación es preciso:

- **Participar activamente en las sesiones en directo y cumplir con la asistencia requerida.**
- **Elaborar y presentar una memoria de prácticas,** que debe iniciarse al inicio del curso, para que tanto el/la participante como las profesoras pueden evaluar su progreso, teniendo en cuenta los avances y retos que puedan producirse.
- **Superar el período de practicum,** que consta de varias sesiones dedicadas a la **guía de prácticas** de mindfulness (que el/la alumno/a deberá presentar a sus compañeros/as) y en el que se incluye **la creación y entrega de un proyecto personal** (programa de mindfulness de carácter grupal).

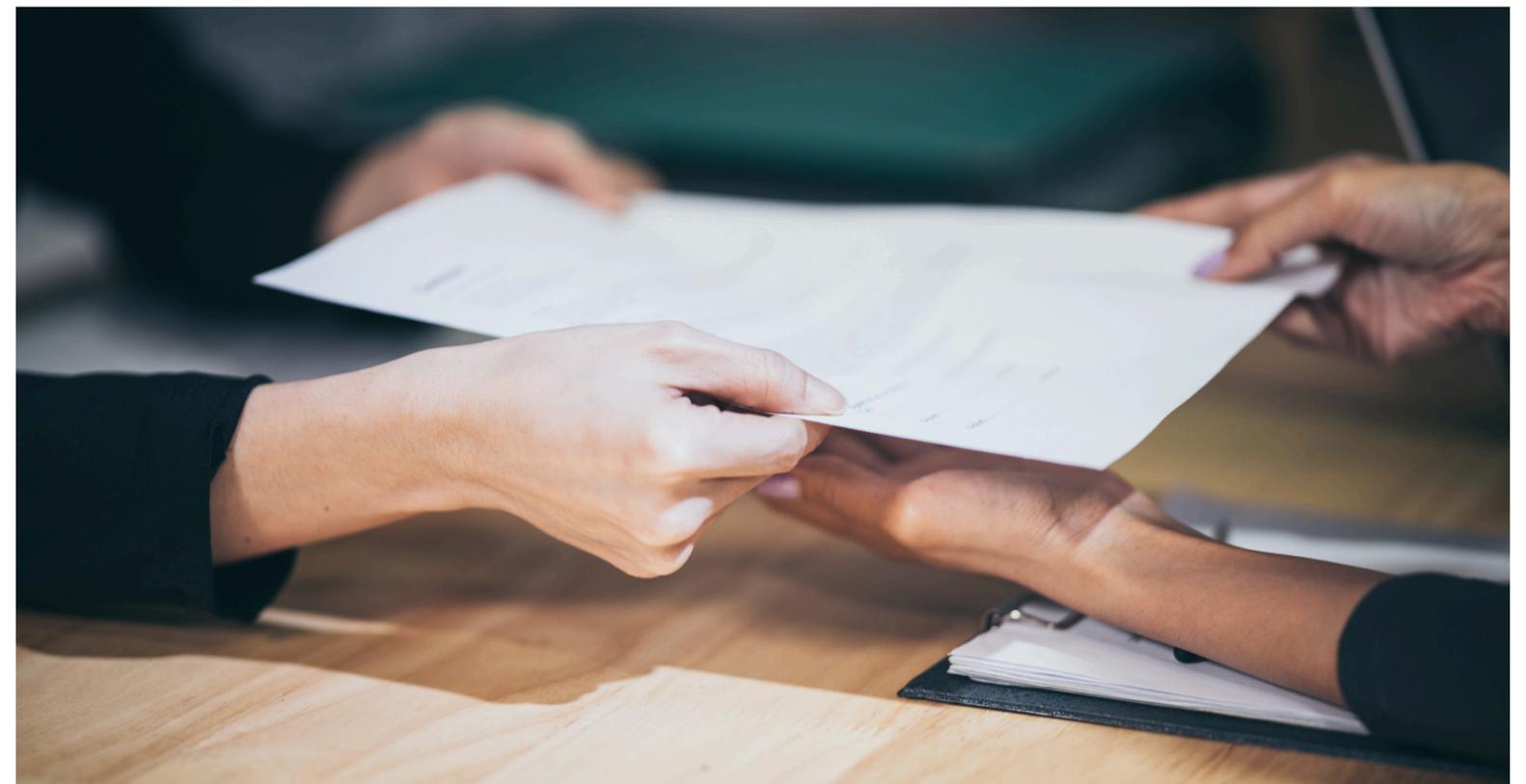
INFORMACIÓN PREVIA A LA MATRICULACIÓN

Es recomendable contar con una práctica habitual de mindfulness durante, como mínimo, los seis meses previos al inicio de la formación.

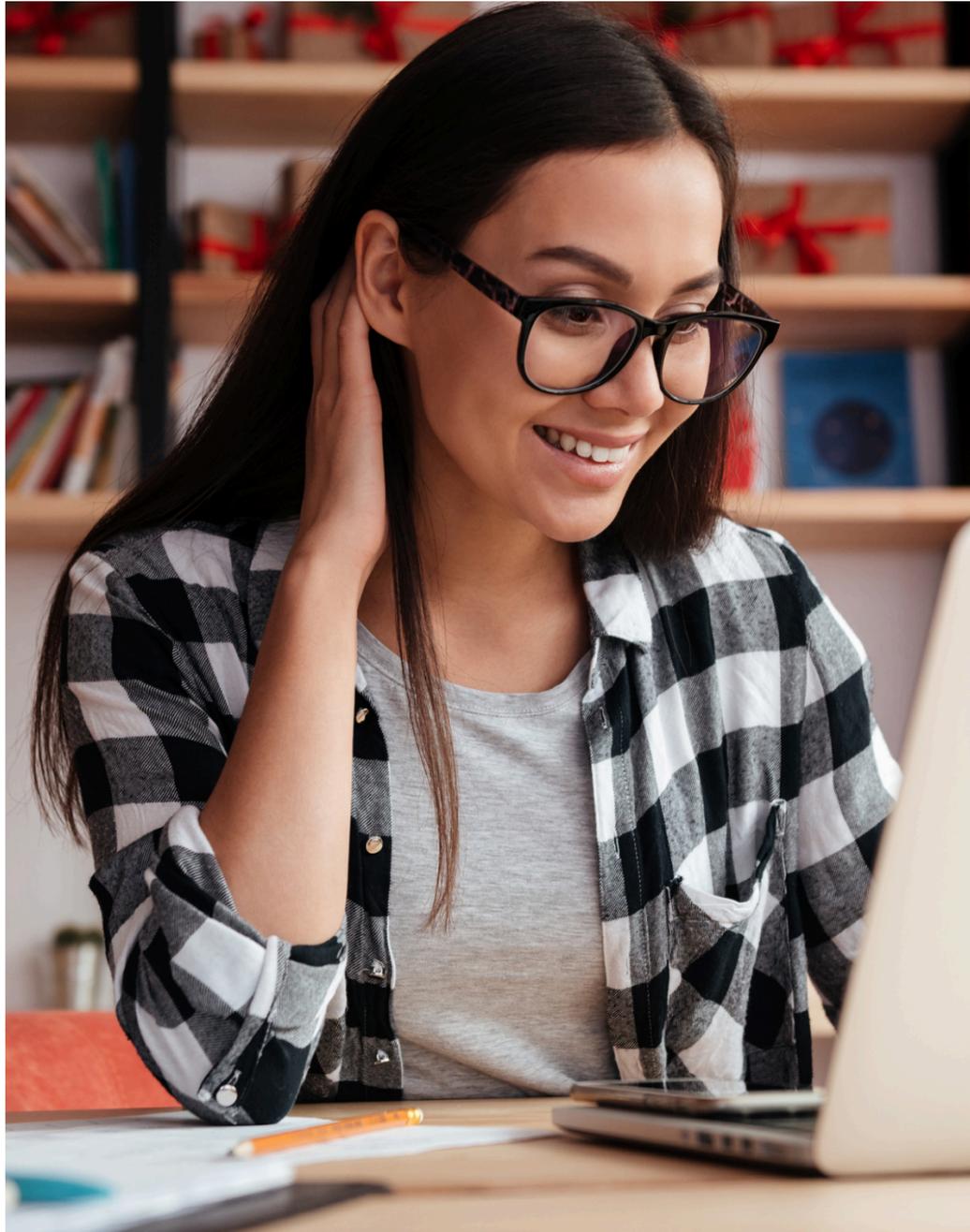
El programa basado en MBSR incluido en la formación no se acreditará.

Aunque es posible matricularse una vez iniciado el curso, es responsabilidad del alumno/a asegurarse del cumplimiento de los requisitos de asistencia y participación activa. **Su incumplimiento implicará la no certificación.**

Requisitos de certificación



Estructura del curso



LA FORMACIÓN INCLUYE

- **24 clases grabadas.**
- **34 sesiones en directo:**
 - **Jornada de apertura.**
 - **28 sesiones de práctica** (incluyendo un programa basado en MBSR) **y supervisión** (individual y grupal).
 - **2 días de práctica intensiva.**
 - **1 retiro online de 3 días.**

En las sesiones grabadas se presentará contenido teórico-práctico complementario a las clases de práctica y supervisión en directo.

La jornada inaugural constituye la sesión de bienvenida, en la que se explicarán con detalle la estructura, contenidos y metodología del curso.

En las sesiones en vivo se realizarán prácticas vivenciales y supervisión del alumnado.

El retiro se dedicará a la práctica de mindfulness en silencio.

Temario (I)

CONTENIDO

MÓDULO 1: MARCO TEÓRICO DE MINDFULNESS

- Orígenes, definición y fundamentos.
- Los tipos de atención.
- Posturas. Prácticas formales e informales.
- Facetas, mecanismos de acción y beneficios.
- Principios de la práctica en la tradición budista.

MÓDULO 2: NEUROCIENCIA Y MINDFULNESS

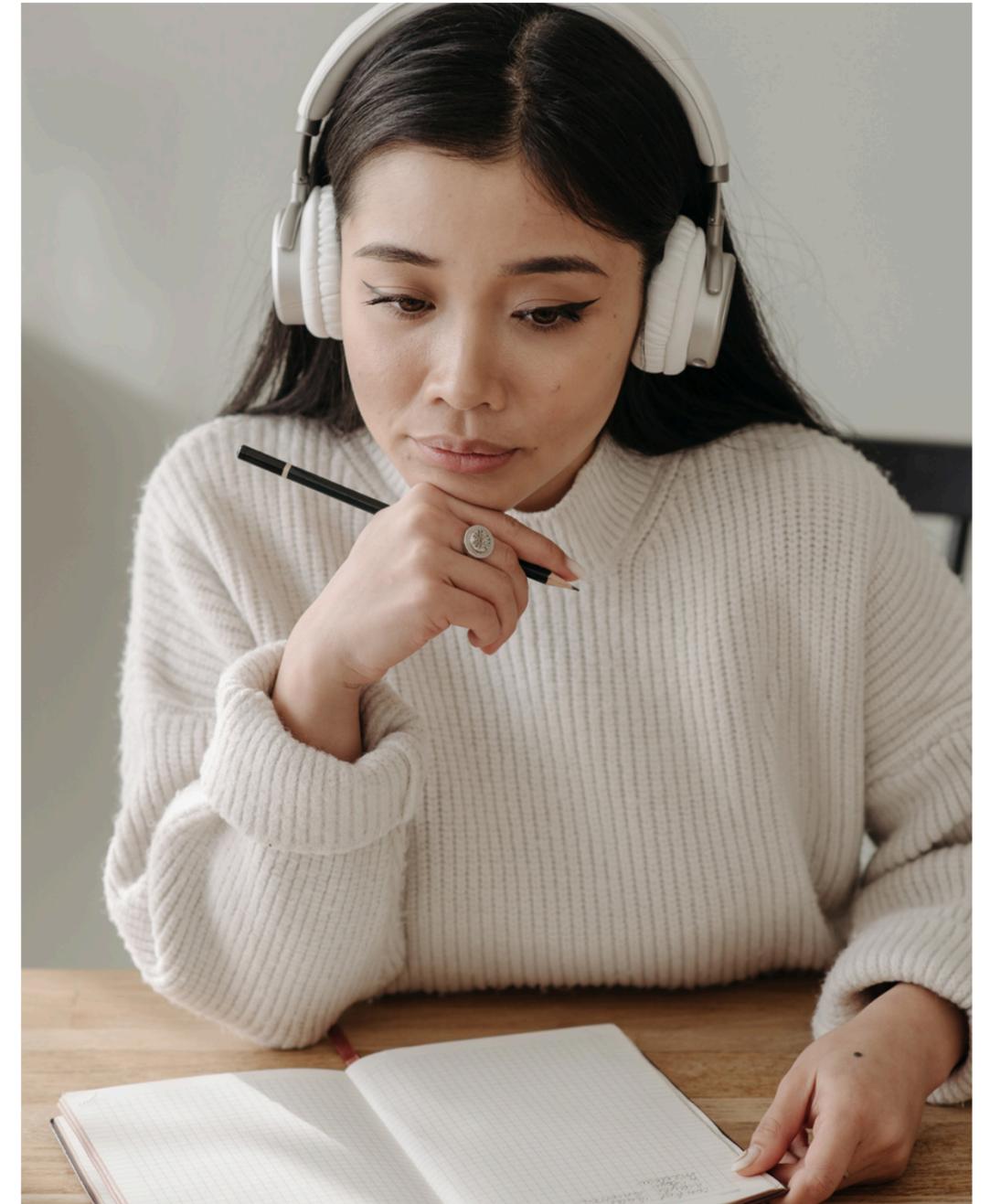
- Percepción y procesamiento de información.
- Memoria, aprendizaje y atención.
- Emoción.
- Metacognición.
- Red neuronal por defecto.
- Mindfulness y neuroplasticidad cerebral.
- Mecanismos neurocognitivos de mindfulness.
- Evidencia científica de mindfulness.

MÓDULO 3: MINDFULNESS EN PSICOLOGÍA

- Estrés: Fisiología y modelos teóricos.
- Reducción de estrés basada en mindfulness: Programa MBSR.
- Mindfulness en psicoterapia.
- Compasión y autocompasión.
- La Teoría Polivagal de Stephen Porges.
- Psicología Positiva.

MÓDULO 4: MINDFULNESS INTERPERSONAL

- Consciencia vs. piloto automático en las relaciones.
- Comunicaciones difíciles y estrés social.
- La comunicación con uno/a mismo/a.
- Escucha y habla conscientes.
- Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg.
- Insight Dialogue de Gregory Kramer.



Temario (II)

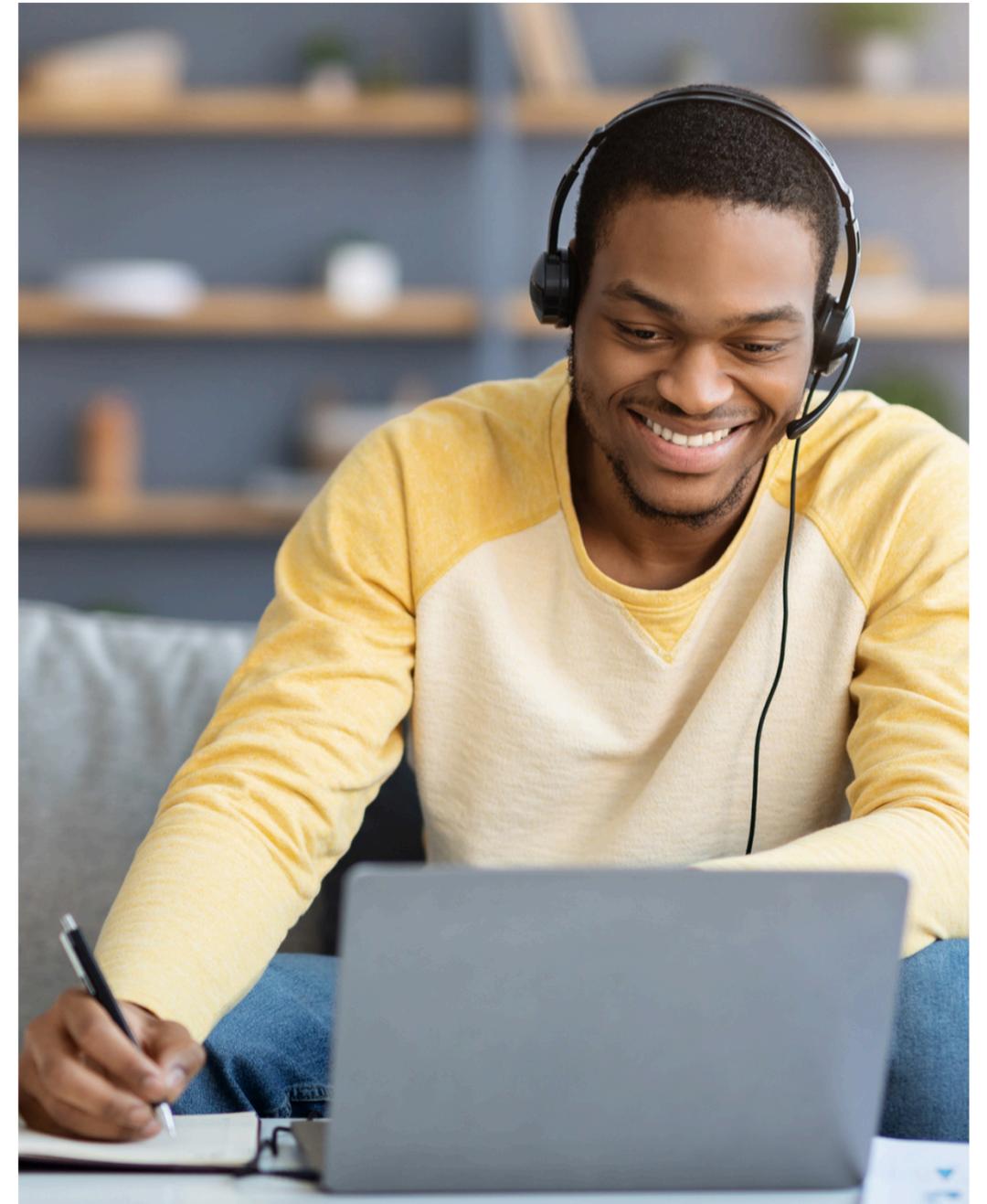
CONTENIDO

MÓDULO 5: PRINCIPALES CONTEXTOS DE PRÁCTICA DE MINDFULNESS

- Mindfulness en el ámbito clínico.
- Mindfulness en contextos educativos y de crianza.
- Mindfulness en la actividad profesional y en organizaciones.
- Mindfulness y expresión artística.
- Mindfulness en el acompañamiento de la muerte y procesos de duelo.

MÓDULO 6: FUNDAMENTOS DE LA ENSEÑANZA DE MINDFULNESS

- Preparándose como facilitador/a
- Interacción y guía de prácticas de mindfulness.
- Indagación.
- Dar y recibir feedback.
- Mindfulness con niños/as y adolescentes.
- MBI:TAC: Criterios de evaluación de enseñanza de intervenciones basadas en mindfulness
- La práctica de mindfulness sensible al trauma.
- Creación y puesta en marcha de programas basados en mindfulness: aspectos clave y ejemplos.



Calendario 2025

Edición de invierno



SEPTIEMBRE 2025						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE 2025						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVIEMBRE 2025						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE 2025						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ENERO 2026						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- Jornada inaugural:** 9:00-15:00
- Sesiones en directo:** 17:00-20:00
- Día intensivo:** 9:00-19:00
- Retiro:** V 17:00-21:00 / S y D 8:00-20:00
- Fecha límite entrega proyecto**
- Entrega del acta en**

Gracias por tu tiempo

plenua.com
mindsighdhyana.com

Síguenos en redes sociales: [@plenuaeduca](https://www.instagram.com/plenuaeduca) / [@mindsighdhyana](https://www.instagram.com/mindsighdhyana)

