



Universidad del Desarrollo  
Facultad de Educación

# DIPLOMADO

# Educación emocional basada en Mindfulness



# 1. Información general:

MODALIDAD:

**ONLINE**

DESTINACIÓN SEMANAL:

6 horas sincrónicas / 2 horas asincrónicas.

---

FECHA DE INICIO - TÉRMINO:

**6 DE OCTUBRE AL  
22 DE DICIEMBRE  
DE 2022.**

ARANCEL:

\$1.100.000

---

MATRÍCULA:

\$100.000

---

HORARIOS DE CLASES:

**JUEVES**

**19:00 A 21:00 HORAS.**

**SÁBADOS**

**09:00 A 13:00 HORAS.**

MEDIOS DE PAGO:

- Hasta 24 cuotas sin intereses con Tarjeta de Crédito Banco de Chile o Banco Santander pagando a través de Webpay.
  - Hasta 12 cuotas sin intereses con Tarjeta de Crédito de otros bancos según convenio bancario pagando a través de Webpay.
  - Consultar por medios de pago especiales.
- 

DURACIÓN

**80 HORAS 11 SEMANAS**

DESCUENTOS:

- Matrícula costo 0 hasta el 6 de septiembre.
- Funcionarios Centros de Práctica: 15%
- Alumni y funcionarios UDD: 25%
- Afiliados a Caja Los Andes: 15%
- Consultar por Descuentos especiales a Instituciones.

---

## Más información e inscripciones:

JENNIFER TIZNADO

itiznado@udd.cl

## 2. Orientado a:

Profesores de Educación Básica, Educación Media, Terciaria o Superior.  
Profesionales del área de la educación.  
Profesionales de Convivencia Escolar.

## 3. Requisitos de admisión:

Título técnico profesional nivel superior.  
Título profesional o grado académico.



## 4. Fundamentos

**Entender la educación como un proceso de desarrollo humano supone considerar una serie de dimensiones (cognitiva, emocional, volitiva, etc.) que deberían intencionarse, integradamente, desde las prácticas pedagógicas.** Sin embargo, el énfasis en la esfera cognitiva, ha ido rezagando el cultivo del autoconocimiento, de las relaciones interpersonales y de la autorregulación emocional a un espacio que, si bien se reconoce como importante, no ha formado parte, necesariamente de las prioridades educativas.

Sin embargo, los últimos sucesos marcados por la pandemia por Covid-19 ha relevado el valor de las competencias socioemocionales para el aprendizaje académico y la promoción de un clima educativo saludable.

Cuando se analizan los índices nacionales e internacionales en materia de salud mental se observa una niñez y juventud que crece con bajos niveles de bienestar, incluso en países con un alto desarrollo económico. Así lo indica un reporte de la UNICEF (2017): entre el año 2010 y 2014 la mayoría de los países (ricos) estudiados registró un aumento en los síntomas declarados por los adolescentes en materia de salud mental. Lamentablemente, Chile no se queda atrás y tal como señala Waissbluth (2017): “la prevalencia total para cualquier trastorno psiquiátrico y/o discapacidad psicosocial en niños y adolescentes es de 22,5%”.

Ahora bien, si la situación se encuentra suficientemente documentada, se cuenta con una serie de diagnósticos, basados en datos cuantitativos y cualitativos que recalcan la urgencia de hacer algo para enriquecer los espacios laborales en general y los educativos en particular, es momento de trabajar en la promoción del bienestar emocional en el sistema escolar, especialmente en el aula escolar y universitaria.

En la actualidad se han desarrollado un conjunto de propuestas educativas orientadas al cultivo del bienestar personal, social y del entorno, desde las edades más tempranas. Investigaciones confirman que el cultivo de la atención plena o Mindfulness contribuye a la resolución pacífica de los conflictos y a la autorregulación emocional (Carsley et al., 2018; Lomas et al., 2017; Semple et al., 2017; Zenner et al., 2014).

Este Diplomado se enmarca en los antecedentes señalados, **proponiéndose contribuir al bienestar de los y las docentes a través del aprendizaje de un conjunto de prácticas basadas en el cultivo de la atención plena o mindfulness con el fin de responder de un modo adecuado a las situaciones** que pueden generar estrés y, por otra, contribuir a generar una educación más integral para niños/as y adolescentes.

## 5. Malla curricular:

El diplomado se organiza en **2 módulos**, compuestos por 2 asignaturas cada uno.

Los módulos de aprendizaje **invitan a reflexionar** sobre la educación emocional y a apropiarse de prácticas orientadas al cultivo de mindfulness en el aula.

**CADA MÓDULO PROPORCIONARÁ LOS CONOCIMIENTOS Y LAS PRÁCTICAS NECESARIAS PARA QUE LOS/AS PARTICIPANTES INTEGREN SISTEMÁTICA Y ORGÁNICAMENTE A SU QUEHACER EDUCATIVO EL CULTIVO DEL MINDFULNESS.**

### FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y MINDFULNESS:

**ASIGNATURA 1**  
Aprendizaje socioemocional y Mindfulness

**ASIGNATURA 2**  
Neurociencias, Emociones y Mindfulness

**MODULO 1**

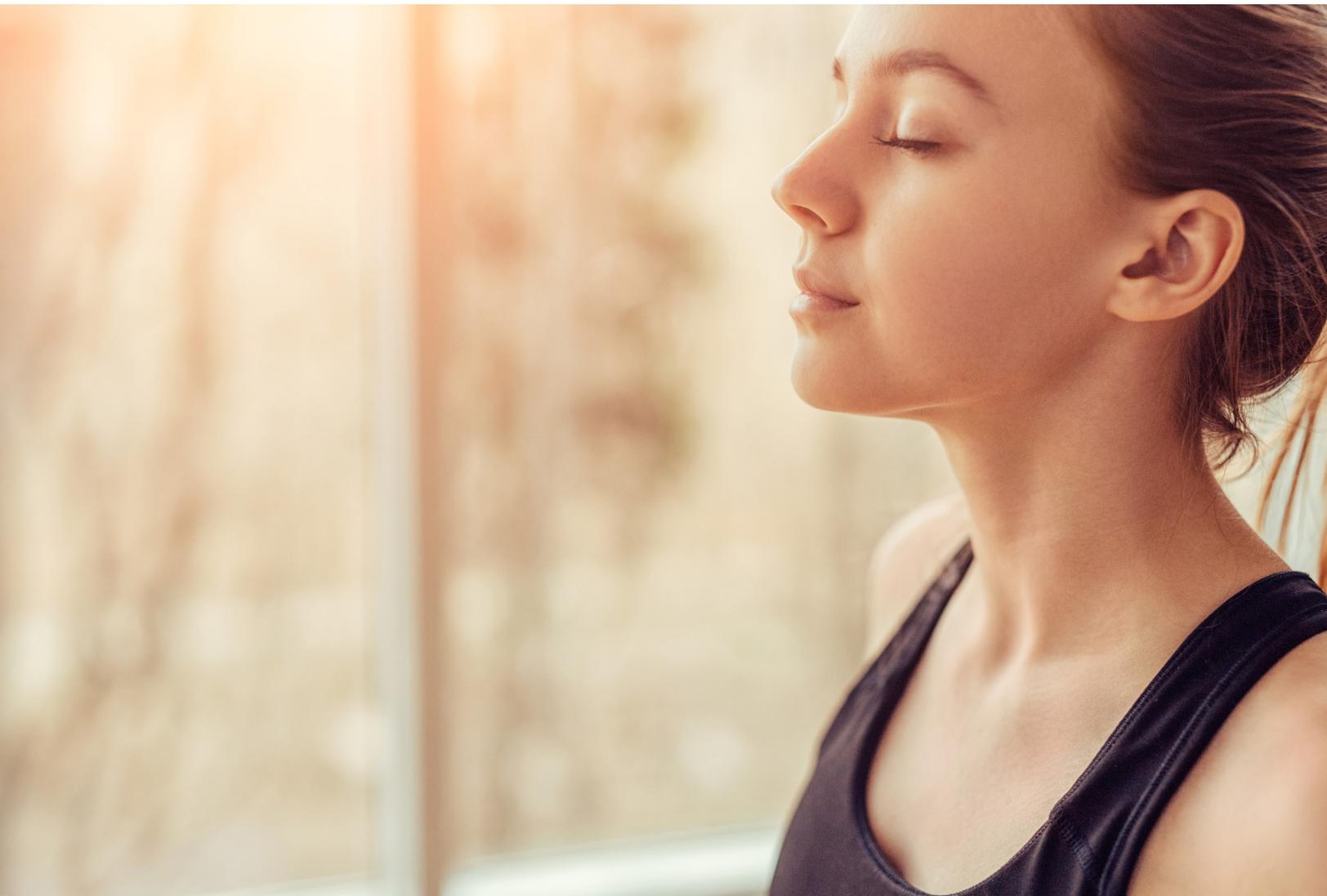
### PRÁCTICAS DE MINDFULNESS EN EL CONTEXTO EDUCATIVO:

**ASIGNATURA 1**  
Prácticas formales e informales de Mindfulness

**ASIGNATURA 2**  
Integrando las prácticas de mindfulness en la cultura educativa

**MODULO 2**

**Nos motiva contribuir al bienestar de los  
y las docentes a través del aprendizaje de  
prácticas basadas en mindfulness, con la  
finalidad de generar una educación más  
integral.**



## 6. Resultados de aprendizaje:

- 1 Demuestra comprensión acerca del valor e influencia de las competencias socioemocionales en el aprendizaje académico.
- 2 Reconoce cómo la toma de conciencia de las emociones y su despliegue puede favorecer el aprendizaje académico y mejorar el clima educativo.
- 3 Integra prácticas formales e informales basadas en mindfulness en el aula, contribuyendo a generar un clima educativo amable y compasivo.

## 7. Método o Técnica de enseñanza

### **Virtuales asincrónicas:**

- Lectura de textos.
- Prácticas.
- Participación en foros.

### **Virtuales Sincrónicas:**

- Asistencia a clases magistrales.
- Participación en talleres.
- Participación en discusiones grupales.

## 8. Requisitos de aprobación:

- Cumplir con todas las evaluaciones sumativas.
- Obtener un promedio final de notas igual o superior a 4.0.
- Obtener un porcentaje de asistencia igual o superior al 75% en cada módulo.