



# **Programa Certificación Instructores Mindfulness**

**Método PRESENCIA©**

Comunidad Mindfulness

Más de 1.000 alumnos certificados en Chile y el mundo.

**La Certificación Internacional de Instructores en Mindfulness Integral a través del Método PRESENCIA©** es una metodología propia desarrollada por Comunidad Mindfulness diseñada para personas que desean desarrollar una práctica profunda de mindfulness y adquirir las competencias necesarias para facilitar sesiones, talleres y programas de atención plena en distintos contextos personales, educativos, organizacionales y de bienestar.

Esta certificación combina evidencia científica, neurociencia, regulación emocional, psicología aplicada, práctica meditativa y habilidades de facilitación de grupos.

El objetivo no es solo aprender técnicas de meditación, sino formar instructores capaces de enseñar desde una práctica auténtica, una comprensión profunda de la experiencia humana y una actitud ética, responsable y basada en evidencia.

### **Nuestra filosofía central es:**

“Un gran instructor no es quien conoce más técnicas. Es quien ha cultivado una presencia auténtica, comprende la experiencia humana y es capaz de acompañar a otros con atención, humildad y evidencia científica.”

## **Comienzo y día de clases:**

**Las clases comienzan el Jueves 27 de Agosto a las 19:30 hrs** (Las clases serán todos los jueves a las 19:30 hrs).

## **Duración y estructura de la certificación**

La certificación tiene una duración total de 3 meses.

El programa se divide en dos etapas:

Primera etapa: 8 semanas de formación intensiva.

Durante esta etapa se realiza 1 clase en vivo por semana, con una duración de 1 hora y 30 minutos por clase.

Cada clase incluye teoría, práctica guiada, reflexión grupal, ejercicios aplicados y tareas semanales.

Segunda etapa: 1 mes de práctica, integración y evaluación final.

Durante este mes, cada estudiante desarrolla su ensayo o proyecto integrador, mantiene su práctica personal, diseña una sesión profesional de mindfulness y realiza una facilitación final supervisada.

## **Carga académica aproximada**

**La formación contempla aproximadamente 80 horas certificadas, distribuidas de la siguiente manera:**

12 horas de clases en vivo.

28 horas de práctica personal de mindfulness.

20 horas de estudio autónomo y lecturas recomendadas.

10 horas de elaboración del ensayo o proyecto integrador.

10 horas de preparación, diseño y evaluación de la práctica final.

Esta estructura permite que el aprendizaje no quede solo en la teoría, sino que sea incorporado progresivamente a través de la experiencia, la práctica y la reflexión.

## **Los cinco pilares de la formación Método PRESENCIA©**

### **1. Fundamentos científicos del Mindfulness**

El estudiante comprenderá que es realmente el mindfulness, su evolución, sus bases científicas y su aplicación contemporánea. Se estudiarán conceptos como atención, conciencia, neuroplasticidad, estrés, sistema nervioso, evidencia científica y beneficios investigados.

El objetivo de este pilar es que el futuro instructor pueda explicar mindfulness con claridad, rigor y responsabilidad, evitando promesas exageradas o afirmaciones sin respaldo.

### **2. Práctica personal y presencia consciente**

Un instructor de mindfulness no solo enseña técnicas; enseña desde su propia práctica.

Este pilar busca que cada estudiante cultive una relación directa con la meditación, el silencio, la respiración, el cuerpo y la vida cotidiana. Se trabajarán prácticas como meditación sentada, Body Scan, atención plena en actividades diarias, caminata consciente y ejercicios de presencia.

El objetivo es desarrollar una base personal sólida antes de enseñar a otros.

### **3. Regulación emocional y bienestar psicológico**

Este pilar integra herramientas de psicología, regulación emocional, comprensión de la ansiedad, estrés, rumiación mental, autocompasión y límites del rol del instructor.

Una de las clases será impartida junto a una psicóloga, abordando de manera profesional la relación entre mindfulness, emociones, ansiedad y bienestar psicológico.

El objetivo es que el instructor pueda acompañar procesos cotidianos de manera responsable, reconociendo cuando es necesario derivar a un profesional de salud mental.

### **4. Comunicación consciente y facilitación de grupos**

Saber meditar no es lo mismo que saber enseñar.

Este pilar desarrolla habilidades para guiar prácticas, utilizar la voz, manejar silencios, sostener espacios de aprendizaje, responder preguntas, acompañar grupos y facilitar sesiones desde una comunicación clara, respetuosa y segura.

El objetivo es formar instructores capaces de transmitir mindfulness con confianza, presencia y sensibilidad.

### **5. Integración profesional del Mindfulness**

El mindfulness puede aplicarse en múltiples contextos: educación, empresas, salud, bienestar, liderazgo, relaciones, crianza, alimentación consciente y desarrollo personal.

Este pilar enseña a diseñar sesiones, talleres y programas adaptados a diferentes públicos, integrando teoría, práctica, ética y metodología.

El objetivo es que cada estudiante pueda construir propuestas profesionales de mindfulness y aplicarlas de manera coherente en su campo de interés.

# Programa completo de la certificación

## Semana 1: Introducción al Mindfulness Integral

En esta primera clase se presentan los fundamentos generales del programa y se introduce el concepto de Mindfulness Integral como una práctica de atención, conciencia y presencia aplicada a la vida cotidiana.

Se explorará qué es mindfulness, qué no es mindfulness, cuáles son sus raíces, cómo se ha desarrollado en el mundo contemporáneo y por qué se ha convertido en una herramienta ampliamente estudiada para el estrés, la atención y el bienestar.

### Contenidos principales:

Qué es mindfulness.

Diferencias entre mindfulness, relajación y pensamiento positivo.

Historia y evolución del mindfulness contemporáneo.

Piloto automático y presencia consciente.

Atención plena en la vida cotidiana.

Introducción a la evidencia científica.

Rol del instructor de mindfulness.

### Práctica en clase:

Meditación de la respiración.

Ejercicio de atención plena con los sentidos.

Práctica breve de observación de pensamientos.

### Trabajo semanal:

Practicar 20 minutos diarios de meditación de la respiración.

Elegir una actividad cotidiana para realizar con atención plena cada día.

Completar un registro personal de práctica.

Reflexionar sobre la pregunta: ¿Por qué quiero convertirme en instructor/a de mindfulness?

## **Semana 2: Atención, cerebro y neurociencia del mindfulness**

Esta clase profundiza en el funcionamiento de la atención y en los principales aportes de la neurociencia al estudio del mindfulness.

Se abordará cómo la mente se distrae, cómo se entrena la atención y qué relación existe entre práctica meditativa, neuroplasticidad, estrés y regulación del sistema nervioso.

### **Contenidos principales:**

Funcionamiento de la atención.

Atención sostenida, atención abierta y conciencia corporal.

Neuroplasticidad.

Estrés y sistema nervioso.

Reactividad automática.

Cerebro, cuerpo y emociones.

Mindfulness como entrenamiento mental.

### **Práctica en clase:**

Body Scan.

Meditación sentada con foco en la respiración.

Ejercicio de conciencia corporal.

### **Trabajo semanal:**

Realizar Body Scan al menos 5 veces durante la semana.

Practicar meditación diaria de 20 minutos.

Registrar sensaciones físicas, emociones y distracciones.

Observar momentos de piloto automático durante el día.

## **Semana 3: Regulación emocional, ansiedad y bienestar psicológico**

Esta clase será desarrollada junto a la reconocida psicóloga Camila Rivera Santoro y estará dedicada a comprender el mundo emocional desde una mirada profesional, humana y aplicada.

Se estudiará qué son las emociones, cómo funciona la ansiedad, qué es la rumiación mental, cómo se activa el estrés y de qué manera el mindfulness puede apoyar procesos de regulación emocional.

También se abordarán los límites éticos del instructor de mindfulness y la importancia de no reemplazar procesos terapéuticos cuando una persona necesita apoyo clínico.

### **Contenidos principales:**

Qué son las emociones.

Ansiedad y respuesta de estrés.

Rumiación mental.

Reactividad emocional.

Regulación emocional.

Aceptación y autocompasión.

Mindfulness y bienestar psicológico.

Límites del rol del instructor.

Cuando derivar a un profesional de salud mental.

### **Práctica en clase:**

Respiración consciente para momentos de ansiedad.

Práctica RAIN adaptada.

Ejercicio de observación emocional.

Práctica de pausa consciente.

**Trabajo semanal:**

Registrar una emoción intensa cada día.

Aplicar la pausa consciente antes de reaccionar.

Practicar respiración consciente en momentos de tensión.

Escribir una reflexión sobre la relación personal con la ansiedad o el estrés.

## **Semana 4: La presencia del instructor**

Esta clase aborda uno de los aspectos más importantes de la formación: la identidad del instructor.

Un instructor de mindfulness no se define solo por las técnicas que conoce, sino por la presencia que cultiva, la ética con la que facilita y la coherencia entre lo que enseña y lo que practica.

Se trabajará la importancia del auto cuidado, la humildad, la escucha, la presencia auténtica, la compasión y la responsabilidad profesional.

**Contenidos principales:**

La presencia como base de la enseñanza.

Ética del instructor de mindfulness.

Auto cuidado y límites profesionales.

Coherencia entre práctica y enseñanza.

Humildad, escucha y respeto.

Crear espacios seguros.

El instructor como facilitador, no como salvador.

**Práctica en clase:**

Meditación de autocompasión.

Práctica de escucha consciente.

Meditación de bondad amorosa.

Ejercicio de presencia en parejas o grupo.

**Trabajo semanal:**

Meditación diaria de 20 a 30 minutos.

Escribir una reflexión: ¿Qué tipo de instructor/a quiero ser?

Practicar escucha consciente con una persona durante la semana.

Registrar situaciones donde fue necesario aplicar presencia antes de responder.

## **Semana 5: Comunicación consciente y facilitación de meditaciones**

En esta clase el estudiante comienza a desarrollar habilidades concretas para guiar prácticas de mindfulness.

Se trabajará el uso de la voz, el ritmo, el silencio, el lenguaje, la estructura de una meditación guiada y la importancia de facilitar sin imponer experiencias.

Cada estudiante comenzará a practicar la guía de meditaciones breves, recibiendo retroalimentación para mejorar su seguridad y claridad.

**Contenidos principales:**

Cómo guiar una meditación.

Uso de la voz y el silencio.

Lenguaje claro, sencillo y no directivo.

Cómo abrir y cerrar una práctica.

Cómo acompañar distracciones, incomodidad o emociones.

Facilitación segura y respetuosa.

Errores comunes al guiar meditaciones.

**Práctica en clase:**

Guía de meditación breve entre compañeros.

Ejercicio de voz, ritmo y pausas.

Práctica de instrucciones simples.

Retroalimentación grupal.

**Trabajo semanal:**

Grabar una meditación guiada de 10 minutos.

Escuchar la grabación y realizar autoevaluación.

Practicar diariamente una meditación guiada por cuenta propia.

Preparar una breve introducción sobre qué es mindfulness.

## **Semana 6: Aplicaciones del mindfulness en la vida personal y profesional**

Esta clase muestra cómo el mindfulness puede integrarse en distintos contextos de la vida real.

Sé explorarán aplicaciones en educación, salud, empresas, liderazgo, crianza, relaciones, alimentación consciente, estrés laboral y desarrollo personal.

El objetivo es que el estudiante comprenda que mindfulness no es solo una práctica formal de meditación, sino una forma de relacionarse con la vida cotidiana.

**Contenidos principales:**

Mindfulness en educación.

Mindfulness en organizaciones.

Mindfulness y estrés laboral.

Mindfulness en relaciones.

Mindfulness y alimentación consciente.

Mindfulness en salud y bienestar.

Mindfulness en liderazgo y comunicación.

Adaptación de prácticas según el público.

**Práctica en clase:**

Mindfulness caminando.

Ejercicio de comunicación consciente.

Práctica de alimentación consciente.

Mindfulness aplicado a una situación cotidiana.

**Trabajo semanal:**

Aplicar mindfulness en tres actividades diarias distintas.

Diseñar una práctica breve para un contexto específico.

Registrar cambios observados en la vida cotidiana.

Identificar un público o área donde te gustaría aplicar mindfulness.

## **Semana 7: Diseño de sesiones, talleres y programas de mindfulness**

Esta clase entrega herramientas metodológicas para estructurar sesiones y programas de mindfulness de manera profesional.

El estudiante aprenderá a definir objetivos, seleccionar prácticas, organizar tiempos, preparar materiales, adaptar contenidos y diseñar experiencias de aprendizaje coherentes.

También comenzará a preparar su práctica final de facilitación.

**Contenidos principales:**

Cómo diseñar una sesión de mindfulness.

Estructura básica de una clase.

Objetivos de aprendizaje.

Selección de prácticas.

Secuencia: teoría, práctica, reflexión e integración.

Adaptación a distintos públicos.

Diseño de talleres y programas.

Preparación de la práctica final.

**Práctica en clase:**

Diseño de una sesión de 30 a 45 minutos.

Presentación breve del diseño.

Retroalimentación docente.

Ejercicio de planificación paso a paso.

**Trabajo semanal:**

Diseñar una sesión completa de mindfulness.

Preparar la práctica final.

Definir objetivo, público, duración, práctica central y cierre.

Continuar el registro de práctica personal.

## **Semana 8: Integración de competencias y evaluación práctica inicial**

La última semana de clases está dedicada a integrar los aprendizajes principales de la formación.

Cada estudiante realizará una facilitación breve de mindfulness, aplicando los contenidos aprendidos durante el programa. Recibirá retroalimentación sobre su claridad, presencia, manejo de la voz, estructura y capacidad de sostener un espacio seguro.

Esta clase marca el cierre de la etapa formativa y el inicio del mes de práctica supervisada.

### **Contenidos principales:**

Integración de los cinco pilares.

Rol profesional del instructor.

Ética y continuidad de la práctica.

Preparación del mes de integración.

Orientaciones para el ensayo final.

Orientaciones para la práctica final supervisada.

### **Práctica en clase:**

Facilitación de una práctica breve.

Retroalimentación personalizada.

Cierre reflexivo del proceso de 8 semanas.

Diseño del plan personal de práctica.

Trabajo para el mes siguiente:

Mantener práctica personal.

Desarrollar ensayo o proyecto integrador.

Preparar sesión final de mindfulness.

Completar registro de práctica.

Participar en la evaluación final.

## **Mes de práctica supervisada, ensayo y evaluación final**

Una vez finalizadas las ocho semanas de clases, comienza un mes adicional destinado a integrar los aprendizajes y demostrar las competencias adquiridas.

Durante este período, cada estudiante deberá mantener una práctica personal constante, elaborar un ensayo o proyecto integrador y preparar una sesión completa de mindfulness que será presentada como evaluación final.

Este mes permite que el aprendizaje madure y que el estudiante pase de comprender mindfulness a facilitarlo con mayor seguridad, claridad y presencia.

## **Ensayo o proyecto integrador**

Cada participante deberá desarrollar un ensayo o proyecto relacionado con mindfulness y su aplicación en un área específica.

El trabajo debe integrar fundamentos teóricos, reflexión personal y aplicación práctica.

### **Temas sugeridos (Elige uno):**

Mindfulness y ansiedad.

Mindfulness y regulación emocional.

Mindfulness en educación.

Mindfulness en empresas.

Mindfulness y estrés laboral.

Mindfulness y autocompasión.

Mindfulness y neurociencia.

Mindfulness en salud y bienestar.

Diseño de un taller de mindfulness.

Aplicación del mindfulness en la vida cotidiana.

### **Extensión sugerida:**

3.000 a 5.000 palabras.

El ensayo será evaluado considerando claridad, profundidad, integración de contenidos, reflexión personal y aplicación práctica.

## **Práctica final supervisada**

Cada estudiante deberá diseñar y facilitar una sesión completa de mindfulness (Durante el curso se acordará todos los detalles al respecto)

### **La sesión debe incluir:**

Introducción al tema.

Objetivo de la práctica.

Meditación guiada.

Espacio de integración o reflexión.

Cierre de la sesión.

### **La práctica final será evaluada considerando:**

Claridad de las instrucciones.

Uso adecuado de la voz.

Manejo del ritmo y los silencios.

Presencia del instructor.

Coherencia de la sesión.

Capacidad de crear un espacio seguro.

Integración de los principios del mindfulness.

## **Sistema de evaluación**

La certificación contempla una evaluación integral basada en el desarrollo progresivo del estudiante.

### **La nota final se calculará según los siguientes criterios:**

Participación y asistencia: 20%.

Registro de práctica personal y ejercicios semanales: 20%.

Ensayo o proyecto integrador: 30%.

Facilitación práctica final: 30%.

La escala de evaluación será de 1,0 a 7,0.

La nota mínima de aprobación será 5,0.

Para obtener la certificación se requiere una asistencia mínima del 90% a las clases online en vivo.

## **Requisitos para obtener la certificación**

**Para recibir el certificado, cada participante deberá cumplir con los siguientes requisitos:**

Asistir al menos al 90% de las clases.

Completar el registro de práctica personal.

Realizar los ejercicios semanales.

Entregar el ensayo o proyecto integrador.

Aprobar la práctica final supervisada.

Obtener nota final mínima 5,0.

Demostrar una actitud ética, respetuosa y comprometida durante el proceso formativo.

## **¿Qué incluye esta certificación?**

8 semanas de formación intensiva.

1 mes adicional de práctica supervisada.

1 clase en vivo por semana.

Clases de 1 hora y 30 minutos.

Aproximadamente 80 horas certificadas.

Material de estudio digital.

Plan de ejercicios prácticos semanales.  
Clase especializada de regulación emocional  
Ensayo o proyecto integrador.  
Evaluación práctica final.  
Retroalimentación personalizada.  
Certificado Internacional de aprobación.

## **Perfil de egreso**

**Al finalizar la certificación, el estudiante será capaz de:**

Comprender los fundamentos científicos del mindfulness.  
Explicar mindfulness de forma clara, rigurosa y responsable.  
Mantener una práctica personal sólida.  
Guiar meditaciones individuales y grupales.  
Aplicar herramientas básicas de regulación emocional.  
Facilitar espacios de aprendizaje seguros y respetuosos.  
Diseñar sesiones, talleres y programas de mindfulness.  
Integrar mindfulness en contextos educativos, organizacionales, comunitarios y de bienestar.  
Reconocer los límites del rol del instructor.  
Enseñar mindfulness desde la experiencia, la ética y la evidencia científica.

## **¿A quién está dirigida esta certificación?**

Esta formación está dirigida a profesionales y personas interesadas en enseñar mindfulness de manera seria, ética y responsable.

**Puede ser especialmente útil para:**

Profesionales de la salud.

Psicólogos, terapeutas y coaches.

Docentes y educadores.

Facilitadores de grupos.

Profesionales del bienestar.

Instructores de yoga o meditación.

Líderes de equipos.

Personas interesadas en desarrollo humano.

Personas que desean iniciar un camino profesional como instructores de mindfulness.

**Importante: No es necesario contar con experiencia previa. El programa está diseñado para acompañar paso a paso el desarrollo de la práctica personal y las competencias necesarias para facilitar mindfulness.**

## **Al finalizar esta formación podrás**

Guiar prácticas de mindfulness con seguridad y confianza.

Diseñar sesiones y talleres profesionales.

Comprender la relación entre mindfulness, cerebro, emociones y estrés.

Aplicar herramientas de regulación emocional.

Desarrollar una práctica personal sostenida.

Facilitar grupos desde una comunicación consciente.

Crear espacios de aprendizaje seguros.

Acompañar a otras personas desde la presencia, la humildad y la evidencia.

Desarrollarte como Instructor/a Certificado/a en Mindfulness Integral Método PRESENCIA.

## Certificación otorgada

Al aprobar todos los requisitos del programa, el estudiante recibirá el certificado de:

**Instructor/a Mindfulness Integral Método PRESENCIA©** por parte de **Comunidad Mindfulness Internacional**

Este certificado acredita la participación, aprobación y cumplimiento de los requisitos académicos y prácticos de la formación.

**Importante:** El perfil de cada estudiante será publicado en la plataforma oficial de **COMUNIDAD MINDFULNESS** donde se verifica que esta preparado/a para ejercer como Instructor/a y Facilitador/a Mindfulness para personas, empresas y organizaciones (Dicho perfil incluye número de registro y certificado descargable, lo que otorgará mayor facilidad al momento de presentarse ante alguna nueva oportunidad de ejercer su oficio)

## Cierre

Esta certificación es una invitación a recorrer un camino profundo de aprendizaje, práctica y transformación.

Formar instructores de mindfulness no consiste únicamente en enseñar técnicas de meditación.

Consiste en cultivar presencia, comprender la mente, desarrollar sensibilidad humana y aprender a acompañar a otros con responsabilidad.

Por eso, esta formación especializada creada por Comunidad Mindfulness llamada Método PRESENCIA© integra ciencia, práctica, regulación emocional, comunicación consciente y ética profesional.

**“Porque un verdadero Instructor Mindfulness no solo transmite conocimientos: encarna una forma más consciente, compasiva y presente de estar en el mundo.”**

## Detalles de inscripción:

Ten en cuenta que esta es una certificación con alta demanda, ya que solo la realizamos una vez por año y por lo mismo te recomendamos reservar tu lugar con anticipación, ya que los cupos son limitados. A continuación te adjuntamos todos los detalles.

**Valor inversión promoción 2026: \$599.000** (Más del 50% de descuento aplicado solo por este año, precio normal de la certificación \$1.490.000)

Para poder inscribirte solo debes elegir el método de pago o facilidades de pago que te acomoden en el siguiente link:

<https://www.flow.cl/btn.php?token=m2bobf3>

*Mereces hacer lo que amas, vivir de lo que te apasiona,  
trabajar en algo inspirador y que aporte valor a las  
personas ¿Estas preparadola? Será un placer acompañarte  
en este proceso de aprendizaje, te espero del otro lado para  
comenzar este gran viaje juntos...*



Atte

Pedro Lisperguer Rosales

Fundador de Comunidad Mindfulness y profesor del curso.

[Conoce más sobre mi experiencia aquí](#)

