

# CRONOGRAMA

## INSTRUCTORADO MINDFULNESS 2026

| CONTENIDO                                         | FORMATO     | FECHA            |
|---------------------------------------------------|-------------|------------------|
| <b>MÓDULO 1: NEUROCIENCIAS</b>                    |             |                  |
| Bienvenida - Fundamentos - Práctica en vivo       | Vivo        | 14 de septiembre |
| Las 7 actitudes Mindfulness                       | Asincrónica | 16 de septiembre |
| Práctica 1                                        | Vivo        | 21 de septiembre |
| Neurociencias I                                   | Asincrónica | 23 de septiembre |
| Práctica 2                                        | Vivo        | 28 de septiembre |
| Neurociencias II                                  | Asincrónica | 30 de septiembre |
| Práctica 3                                        | Vivo        | 05 de octubre    |
| Sistema Nervioso                                  | Asincrónica | 07 de octubre    |
| Práctica 4                                        | Vivo        | 12 de octubre    |
| Mentoría MOD 1                                    | Vivo        | 19 de octubre    |
| <b>MÓDULO 2: GESTION EMOCIONAL</b>                |             |                  |
| Emociones                                         | Asincrónica | 21 de octubre    |
| Práctica 5                                        | Vivo        | 26 de octubre    |
| Inteligencia emocional                            | Asincrónica | 28 de octubre    |
| Práctica 6                                        | Vivo        | 02 de noviembre  |
| Apego y autorregulación                           | Asincrónica | 04 de noviembre  |
| Práctica 7                                        | Vivo        | 09 de noviembre  |
| Ansiedad y depresión                              | Asincrónica | 11 de noviembre  |
| Práctica 8                                        | Vivo        | 16 de noviembre  |
| Desarrollo de la compasión                        | Asincrónica | 18 de noviembre  |
| Práctica 9                                        | Vivo        | 23 de noviembre  |
| Mentoría MOD 2                                    | Vivo        | 30 de noviembre  |
| <b>MÓDULO 3: MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA</b> |             |                  |
| Alimentación                                      | Asincrónica | 02 de diciembre  |
| Práctica 10                                       | Vivo        | 07 de diciembre  |
| Gestión del tiempo                                | Asincrónica | 09 de diciembre  |
| Práctica 11                                       | Vivo        | 14 de diciembre  |
| Higiene del sueño                                 | Asincrónica | 16 de diciembre  |
| Práctica 12                                       | Vivo        | 21 de diciembre  |
| Vínculos                                          | Asincrónica | 23 de diciembre  |
| Práctica 13                                       | Vivo        | 28 de diciembre  |
| Duelo                                             | Asincrónica | 30 de diciembre  |
| Práctica 14                                       | Vivo        | 04 de enero      |
| Mentoría MOD 3                                    | Vivo        | 11 de enero      |
| <b>MÓDULO 4: MEDITACION Y ROL DEL INSTRUCTOR</b>  |             |                  |
| Pautas para guiar meditaciones                    | Vivo        | 18 de enero      |
| Diseño de protocolo y preparación                 | Offline     | 25 de enero      |
| Laboratorio de prácticas                          | Vivo        | 01 de febrero    |
| Prácticas supervisadas                            | Vivo        | 15 de febrero    |
| Cierre de formación                               | Vivo        | 22 de febrero    |

| ACTIVIDAD         | DÍA                      | HORARIO                | ASISTENCIA REQUERIDA |
|-------------------|--------------------------|------------------------|----------------------|
| Mentoría          | Lunes                    | 19:00 hs a 21:00 hs.   | 2 de 3               |
| Práctica          | Lunes                    | 19:00 hs a 20:00 hs.   | 75% asistencia       |
| Clase Asincrónica | Se liberan los miércoles | De acuerdo a tu agenda |                      |