



Palouse Mindfulness • 1009 Tolo Trail • Moscow, ID 83843

24 de Agosto de 2025

A quien corresponda:

Para preservar la integridad del curso Palouse Mindfulness, nadie, ni siquiera un instructor de mindfulness totalmente certificado, está autorizado a impartirlo ni en su totalidad ni ninguna parte del mismo. Al ser un programa en línea que se desarrolla de manera autónoma y a ritmo individual, cualquier persona con la que desees compartirlo debe realizarlo individualmente a través del **sitio web Palouse Mindfulness** (palousemindfulness.com/es) para experimentar plenamente el curso tal como está diseñado (consulte la sección palousemindfulness.com/es/MBSR/gettingstarted.html). Dicho esto, aquí te mostramos las maneras de compartir el curso de forma responsable:

Para investigación académica o como parte de un curso académico

Si deseas utilizar Palouse Mindfulness en un proyecto de investigación o planeas asignar el curso Palouse Mindfulness a tus estudiantes, solicita a cada uno que lo realice **individualmente** a través del **sitio web Palouse Mindfulness**. Esto garantiza la integridad del curso y que todos interactúen con el mismo material e instrucciones. Si planeas utilizar el curso, **infórmanos** a team@palousemindfulness.com para que podamos coordinarlo y brindarte apoyo. El curso tiene una duración de 8 semanas y la tramitación de los certificados de finalización puede tardar hasta 2 semanas, por lo que se recomienda que todos tengan al menos 10 semanas para completarlo.

Usa enlaces en lugar de copiar o subir material

Si quieres compartir artículos, videos o materiales específicos, debes dirigirlos directamente al **sitio web Palouse Mindfulness** y nunca copiar o subir material a tu propio sitio, canal o publicación. Esto respeta los derechos de autor, preserva la integridad del curso y garantiza que otros tengan acceso a los materiales más recientes. La única excepción a la copia de materiales es que, por supuesto, cualquier persona puede copiarlos para su estudio personal, por ejemplo, para facilitar la lectura o el estudio.

Tomar el curso con amigos o colegas

Realizar el curso con amigos, familiares o colegas puede ser una excelente fuente de motivación. Para ello, cada persona debe completar el curso individualmente a través del **sitio web Palouse Mindfulness**, y de manera paralela pueden en grupo compartir experiencias de forma informal, de la manera que resulte más útil: por correo electrónico, mensaje de texto, Zoom, redes sociales o en persona.

Si tienes alguna pregunta, contáctanos en team@palousemindfulness.com.

Cordialmente,

Dave Potter (fundador de Palouse Mindfulness)