

## Curso Mindfulness para el Autocuidado y el Trabajo

Psicología Integral SPI  
Sede Concepción

### Objetivos del Curso

Este curso, busca que los participantes conozcan de manera introductoria la práctica y técnica de la meditación Mindfulness en cuanto a sus fundamentos teóricos, para acercarlos a la práctica experiencial de la misma, permitiendo el reconocimiento del propio cuerpo en la postura de meditación, los patrones habituales tanto mentales, como emocionales y posturales, a fin de potenciar la escucha profunda y activa y la aplicación de la técnica en sus vidas, como herramienta que les permita encontrar una forma personal de autocuidado y un sentido de renovación en la práctica laboral.

**Dirigidos a Profesionales y técnicos que se desempeñan en área social, salud y/o educación. Profesionales y técnicos afines, que trabajen con el sufrimiento ajeno, que deseen aprender a cuidarse del desgaste laboral y, al mismo tiempo, estar más presentes en su vida laboral.**



**Francesca Nilo**

Docente Curso

*Mindfulness para el Autocuidado y el Trabajo*

*"Durante los últimos años en el mundo científico, ha habido un creciente desarrollo en la investigación en torno al tema de la meditación Mindfulness. La práctica milenaria de la meditación y su llegada al mundo de la ciencia por medio de los trabajos de Francisco Varela, Daniel Goleman, Jon Kabat Zinn, Mark Epstein, entre otros, nos brinda la oportunidad de acceder a los beneficios de la técnica en un contexto académico. Podemos afirmar, que está comprobado desde los ámbitos científicos y desde los históricos, que la meditación sirve para diversos temas, desde el manejo del estrés, el dolor crónico, la regulación emocional, entre otros, hasta la práctica espiritual. La presencia plena en el momento presente ha probado ser un camino comprobado hacia el bienestar"*

*\*El listado de docentes está sujeto a confirmación.*

*La Universidad se reserva el derecho de reemplazarlos.*

### Información general

**Aranceles Admisión 2017:**

**Arancel: \$160.000**

**Política de descuentos:**

*inscripciones previas al 10 de agosto de 2017, 15% de descuento egresados y profesionales UDD, 10% de descuento otros profesionales.*

**Horario:**

*Viernes de 10.00 a 13.00 Hrs / 14.00 a 19.00 Hrs.*

*Sábados de 09.00 a 13.00 hrs. / 14.00 a 18.00 Hrs.*

**Duración:**

*16 horas presenciales*

**Fecha de Inicio:**

*01 de diciembre de 2017*

**Requisitos de Aprobación y Certificación:**

*Asistencia 100% horas de clases / Nota mínima 4,0*

**Lugar:**

*Universidad del Desarrollo (Ainavillo 456, Concepción)*

**Contacto de Admisión:**

*Fono: 41- 2520603 / Email: spi@udd.cl*

[www.psicologia.udd.cl](http://www.psicologia.udd.cl)

### Cuerpo Académico



**Francesca Nilo Gatica.**

*Psicóloga Clínica acreditada, Pontificia Universidad Católica de Chile. Magíster en Psicología Clínica de Adolescentes, Universidad Del Desarrollo. Practicante de meditación Budista desde el año 1999. Instructora de Meditación desde el año 2006 y profesora de Budismo Shambhala desde el año 2011, ambas prácticas, autorizadas por Shambhala Internacional. Docente de Postgrado, facultad de psicología UDD.*

*\* La Universidad se reserva el derecho a dictar o modificar las fechas del programa si no existe el mínimo de participantes requerido.*