



**Universidad del Desarrollo**  
Facultad de Psicología  
Servicio de Psicología Integral

# **CURSO: Mindfulness para el Autocuidado y el Trabajo**

- **DESCRIPCIÓN**

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 (Varela, 1997; Goleman, 1988; Kabat Zinn, 2004; Epstein, 2010), 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.

Nuestro curso busca entregar la herramienta de meditación mindfulness de un modo introductorio, como herramienta que permita a los participantes, encontrar una forma personal de autocuidado y un sentido de renovación en la práctica laboral.

- **DOCENTES:**

**Francesca Nilo Gatica**, Psicóloga Clínica acreditada, Pontificia Universidad Católica de Chile, con 27 años de experiencia clínica con adultos y adolescentes. 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. Directora del Diplomado "Mindfulness: la mente como herramienta de trabajo y autocuidado", 2013 y guía de Tesis relacionadas con el tema.

Docente invitada en el Diplomado de "Psicoterapia y Meditación" de la Universidad Alberto Hurtado, 2012 – 2014.

- **OBJETIVOS:**

**Objetivo General:**

Conocer de manera introductoria la práctica de meditación Mindfulness en cuanto a sus fundamentos teóricos y acercar a los participantes a la práctica experiencial de la misma, para facilitar su aplicación en sus vidas personales y contextos laborales.

**Objetivos Específicos:**

1. Aprendizaje de la técnica de meditación mindfulness
2. Reconocimiento del propio cuerpo en la postura de meditación
3. Reconocimiento de patrones habituales mentales, emocionales y posturales
4. Potenciar en el trabajo la escucha profunda y activa

- **CONTENIDOS**

**Unidad I: Introducción a la práctica de Mindfulness**

- Aceptación y Gentileza
- El Momento Presente
- Atención y Darse Cuenta
- Presencia Plena

## **Unidad II: Nuestro cuerpo y Nuestra Mente**

- Patrones habituales del Cuerpo
- La estabilidad de la Mente
- Patrones Habituales emocionales
- Patrones Habituales de pensamiento

## **Unidad III: El autocuidado**

- Capacidad de Cuidarse: ¿Cómo encontrar descanso?

## **Unidad IV: El trabajo con otros**

- La escucha profunda: ¿Cómo estoy con el otro que sufre?

## **• METODOLOGÍA**

Este curso aborda el tema del auto cuidado y el trabajo desde dos ejes temáticos: la mente, el cuerpo. Utiliza una metodología mixta, que combina lo teórico y lo práctico, poniendo el énfasis en el aspecto experiencial, entendiendo que la comprensión se enlaza a la vivencia, centrándose así en la práctica de meditación sentada y en conversaciones ligadas a esa experiencia. La metodología incluirá trabajos de pareja, grupales, además de prácticas de meditación sentada, caminando y contemplaciones.

## **• REQUISITOS PARA CERTIFICACIÓN:**

Para obtención de certificado de participación y aprobación, el alumno debe:

- Asistir asistencia al 100% de las horas de clases.
- Obtención de nota mínima 4,0 en trabajo que será realizado fuera del horario estipulado para el curso.

- **INFORMACIÓN GENERAL:**

**Dirigido a:** Profesionales y técnicos que se desempeñen en áreas sociales, salud y 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.

**Duración:** 16 horas cronológicas presenciales.

**Fechas y Horario de Clases:**

	<b>FECHA</b>	<b>HORARIO</b>	<b>UNIDADES</b>
<b>Diciembre</b>	Viernes 15	10.00 a 13.00 hrs. / 14.00 a 19.00 hrs.	Unidades I y II
	Sábado 16	9.00 a 13.00 hrs. / 14:00 a 18.00 hrs.	Unidades III y IV

**Arancel: \$160.000**

**Formas de pago:** Efectivo. Tarjetas bancarias hasta 3 cuotas precio contado, o cantidad de cuotas dependiendo de convenio con institución bancaria y 3 cheques (al día, 30 y 60).

**Descuentos:** Inscripciones previas al 24 de noviembre 2017, 15% de descuento egresados y alumnos UDD, 10% de descuentos profesionales y alumnos de otras casa de estudio.

La Universidad del Desarrollo, se reserva el derecho de no dictar el presente programa en caso de no contar un número mínimo de participantes.

**CUPOS LIMITADOS**

**Información e Inscripciones:**

Mc- Iver 1668, Concepción. Fono – Fax: (56-041) 2520800 / 2520603.

Correo Electrónico: [mnetz@udd.cl](mailto:mnetz@udd.cl) / [mcariaga@udd.cl](mailto:mcariaga@udd.cl)

<http://www.psicologia.udd.cl>

Servicio de Psicología Integral (SPI) de la Facultad de Psicología, Universidad del Desarrollo.  
Mc- Iver 1668, Concepción. Fono – Fax: (56-041) 2520800 / 2520603.  
Correo Electrónico: [spi@udd.cl](mailto:spi@udd.cl) / [mnetz@udd.cl](mailto:mnetz@udd.cl) / [mcariaga@udd.cl](mailto:mcariaga@udd.cl)  
<http://www.udd.cl/psicologia/spi>