



**FUNDACIÓN  
MINDFULNESS**  
DESCONECTA PARA CONECTAR

**INICIA AGOSTO 2023**

# **FACILITADOR MINDFULNESS Y BIENESTAR INTEGRAL**

**Reserva desde ya tu lugar.**

**[www.fundacionmindfulness.org](http://www.fundacionmindfulness.org)**

**[atento@fundacionmindfulness.cl](mailto:atento@fundacionmindfulness.cl)**

# Quienes somos



La Fundación Mindfulness para el Desarrollo Social es una organización cuyo propósito es contribuir al mejoramiento del bienestar y calidad de vida de personas y organizaciones.

Deseamos favorecer el autoconocimiento, la sabiduría y la compasión en todas las personas y organizaciones, acercándoles herramientas y prácticas Mindfulness, que permitan y faciliten el desarrollo de entornos individuales y comunitarios sanos, que promuevan la salud, el bienestar y la felicidad.

Trabajamos para acompañar procesos de transformación personal y grupal, con el fin de aportar en su autocuidado.



# Antecedentes Generales



En los últimos años nos hemos visto sometidos a múltiples crisis, expuestos a la pérdida de valor, al sentido de vida y donde la incertidumbre y la vulnerabilidad, constituyen el estado anímico más presente en el mundo relacional que hoy vivimos.

Ante este escenario, es preciso un abordaje integral que sea sostenible, que nos permita revertir y regenerar la vida, que se sustente en el encuentro de todos los seres habitamos esta experiencia, desarrollando nuevas formas de existir y relacionarnos en el mundo de hoy, para propiciar el bienestar integral de las personas con consciencia, presencia, atención plena, propósito, generosidad y plenitud.



El bienestar es un eje central para que las personas mantengan el equilibrio vital, tomen consciencia de su autocuidado, sepan gestionar y reconocer sus propias necesidades y puedan enfrentarse sanamente a los desafíos de la vida diaria.

La práctica del Mindfulness mejora el bienestar y promueve el desarrollo de la atención y consciencia plena, con amabilidad, sin juicio, aceptación y compasión. Mindfulness es una cualidad humana universal que tenemos todas las personas y que ponemos más o menos en práctica.

Hemos incorporado también, herramientas de Coaching, que permita a los participantes el desarrollo de competencias para acompañar a otros/as ya sea de manera individual o en grupos a conseguir determinados objetivos que por sí sola, la persona o el equipo le cuesta alcanzar.





# Nuestras Bases

Nuestro Programa se fundamenta en estas dos miradas, Mindfulness y Coaching.

Ambas disciplinas promueven y despliegan la “presencia” ya sea desde el Mindfulness a través de la Atención Plena al momento presente sin juzgar o desde el Coaching a través del coach como la “Capacidad de estar plenamente consciente y de crear una relación espontánea con el consultante, utilizando un estilo abierto, flexible y seguro”.

La evidencia científica demuestra que Mindfulness es una habilidad entrenable, inherente a la mente humana. Un entrenamiento mental que nos enseña a aumentar el grado de consciencia y presencia en nuestra vida, contribuyendo a que podamos aprender a vivirla con mayor aceptación, equilibrio, plenitud y bienestar.





# OBJETIVO

Esta formación tiene como principal objetivo desarrollar en los participantes, las competencias de coherencia, integridad, presencia, escucha consciente y consciencia plena que les permitan facilitar procesos individuales o grupales que potencien el bienestar integral personal y grupal.



- **Concentración, atención y mindfulness**
- **Movimiento corporal (Embodiment)**
- **Mundo Interpretativo (Consciencia del ser)**
- **Compasión, Aceptación y Emociones**

Se sustenta en torno al desarrollo de 4 grandes áreas que se entrenan específica y progresivamente y se retroalimentan entre sí.



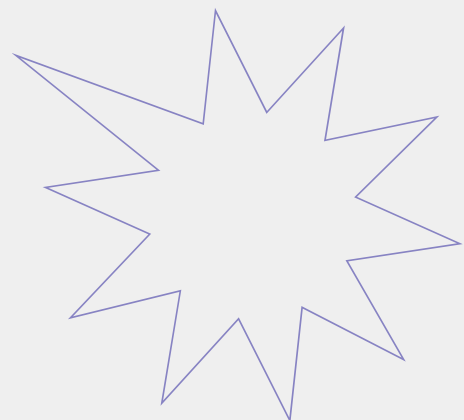
# A QUIEN ESTÁ DIRIGIDA?

Está dirigida a personas que quieran iniciar un proceso de transformación personal que luego les permita acompañar procesos individuales, grupales u organizacionales para aportar un cambio positivo en sus vidas y entornos.



Favorecer e incentivar el Bienestar Integral de las personas a través de la práctica de Mindfulness, la Meditación y el Coaching Integral.

## Nuestra Orientación



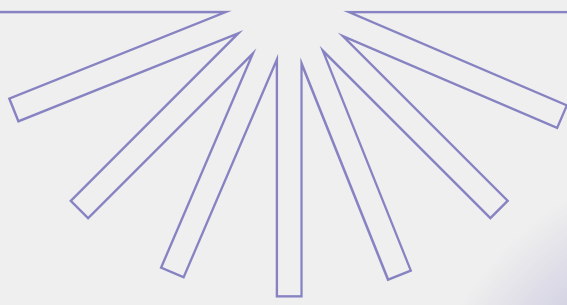


*Tú no eres una gota en el  
océano.*

*Eres el océano entero en  
una gota.*

*- Rumi -*





# BASES DEL APRENDIZAJE

Se sustenta en los siguientes modos de aprender.

1. Aprendizaje experiencial. Para que ocurra el aprendizaje, se necesita la experiencia para que se registre desde lo emocional, del lenguaje y lo corporal.
2. Es activa participativa, donde los protagonistas del aprendizaje son los participantes.
3. Se transforma en forma simultánea la teoría en práctica.
4. Los aprendizajes reportados se registran en nuevas prácticas relacionales.
5. Los coach acompañan, facilitan y generan mentoring en el proceso



# FORMACIÓN



Este programa se realiza de manera online y tiene una duración de 11 meses de Agosto 2023 a Junio 2024.

Consiste en

- 4 conferencias de 1 fin de semana cada una.  
(Viernes 19 a 21; Sábado de 10:00 a 17:00 Horas; Domingo 10 a 13 horas)
  - Conferencia 1: Introducción a Mindfulness y Bienestar
  - Conferencia 2: El Observador
  - Conferencia 3: Consciencia Emocional y Corporal
  - Conferencia 4: Competencias del Facilitador Mindfulness y Bienestar
- 2 retiros de 1 fin de semana cada uno.
- 1 curso de 4 sesiones de introducción a Mindfulness y Meditación.
- 4 sesiones de profundización del plan de estudios del curso de introducción.
- Experiencia de práctica meditación mindfulness guiada
- Diplomado Mindfulness y Meditación (3 meses clases martes y jueves 19 a 21 horas)
- Coaching individual (8 sesiones de coaching personal de cada estudiante con su supervisor)
- Guías de Aprendizaje (Espacio individual de aprendizaje personal con reflexiones, tareas, lecturas)
- Aula Virtual (Espacio de aprendizaje donde semanalmente encontrarás material complementario para profundizar en tu aprendizaje, además de las clases grabadas)
- Certificación Final

AGOSTO		SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL		MAYO	JUNIO
18, 19 y 20					1, 2 y 3	12, 13 y 14	3 y 4	8, 9 y 10	5, 12, 19, 26	6, 13, 20, 27	10, 11 y 12	15
CONFERENCIA 1 MINDFULNESS Y BIENESTAR	INICIO DIPLOMADO	DIPLOMADO	DIPLOMADO	DIPLOMADO	CONFERENCIA 2 COACHING INTEGRAL	CONFERENCIA 3 CUERPO Y EMOCIONES	RETIRO	CONFERENCIA 4 COMPETENCIAS FACILITADOR	CURSO INTRO ONLINE	ENCUENTROS PLAN DE ESTUDIOS	RETIRO	PRACTICUM
CLASES ONLINE MARTES Y JUEVES					REUNIONES DE GRUPO							
GUIAS DE APRENDIZAJE												
		TRANSFERENCIA APRENDIZAJE			TRANSFERENCIA APRENDIZAJE			TALLERES COMUNITARIOS		PRACTICUM INDIVIDUAL		
		COACHING INDIVIDUAL	COACHING INDIVIDUAL	COACHING INDIVIDUAL	COACHING INDIVIDUAL	COACHING INDIVIDUAL	COACHING INDIVIDUAL	COACHING INDIVIDUAL		COACHING INDIVIDUAL		
AULA VIRTUAL DE APRENDIZAJE												
CERTIFICACIÓN												



# CERTIFICACIÓN

Para poder finalizar con éxito el Programa, el estudiante deberá:

Completar el 80% de las reflexiones semanales propuestas en su bitácora.

Completar el 100% de las tutorías individuales (Coaching Individual)

80% de asistencia a las conferencias

70% de asistencia al diplomado

100% participación curso Introducción y Tutorías del curso (Abril - 2024)

Realizar PRACTICUM y cumplir con los requisitos de evaluación

Participar en los 2 retiros online



# RECURSOS



## Plataforma Online

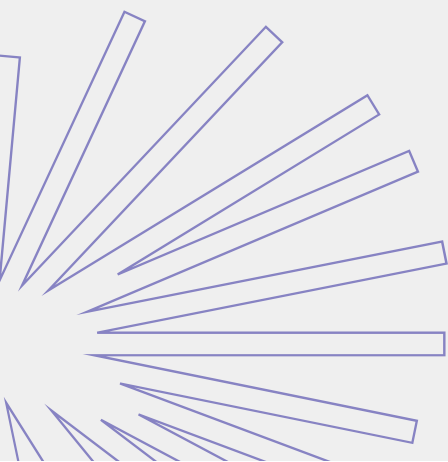
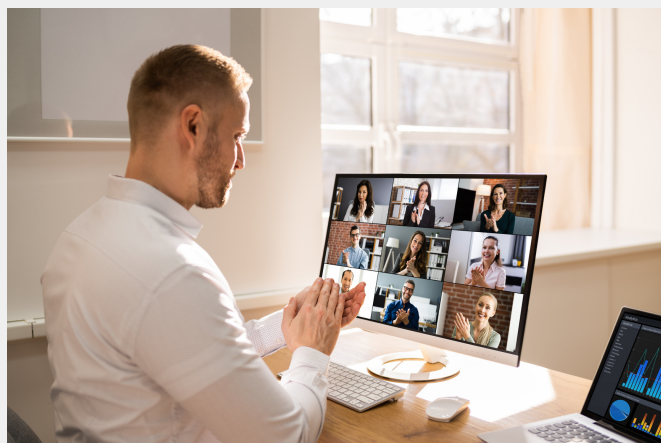
Se encuentra todo el material Audiovisual visto en los encuentros, así como información adicional, lecturas sugeridas, recursos extras, videos; Los recursos serán subidos semanalmente a la plataforma virtual.

## Acompañamiento personalizado

Para hacer seguimiento a la práctica, y garantizar una atención individualizada para cada participante según sus necesidades, circunstancias y momentos vitales.

## Recursos Complementarios

Son todos aquellos materiales adicionales que apoyan al estudiante en su proceso de aprendizaje para la profundización de los temas tratados. Dentro de los recursos complementarios se pueden encontrar lectura de artículos, videos y/o presentaciones multimedia y links de interés relacionados con los contenidos de la semana.



# RECURSOS

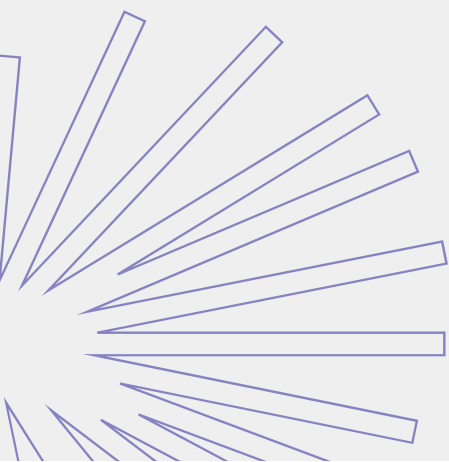


## Recursos de Apoyo al Aprendizaje

Recursos y materiales didácticos que se ponen a disposición del estudiante como soporte y complemento para el proceso educativo. Se presentan como contenidos, actividades de aprendizaje, prácticas de ejecución diaria, entre otras.

## Bitácora Personal

Herramienta de comunicación personal cuya finalidad es promover la reflexión y autoconocimiento sobre una temática particular que le permite a cada participante contribuir con su punto de vista para incentivarla interacción con su tutor y/o compañeros. En ella se constatará el desarrollo de las actividades semanales solicitadas





# INVERSIÓN

EL MONTO TOTAL DE ESTA FORMACIÓN ES DE  
\$ 1.200.000.- (pesos chilenos)

En dólares el valor es de USD 1500

PUEDES PAGAR EN 10 CUOTAS DE \$120.000 CADA UNA O PUEDES  
PAGAR CON TARJETA DE CRÉDITO. Extranjeros pueden pagar por  
PayPal.

Si eres ex alumno del diplomado tienes un 20% de descuento

Si pagas al contado tienes un 15% de descuento

Si eres ex alumno de esta fundación, tienes un 10% de descuento





# EQUIPO FORMACIÓN FACILITADOR EN MINDFULNESS Y BIENESTAR INTEGRAL



**BERNARDITA HENRIQUEZ**

Coach Ontológico  
Master en Educación  
Emocional



**MARCELA ENCINA**

DIRECTORA  
COACH ONTOLÓGICO  
INSTRUCTORA  
MINDFULNESS Y MEDITACIÓN



**LAURA PISANO**

COACH ONTOLÓGICO  
MENTORA EDUCATIVA CASERTA  
FACILITADORA CONSTELACIONES



**MARTA CORVALÁN**

Terapeuta Floral  
Facilitadora  
Mindfulness



**MARÍA JOSÉ IPINZA**

Coach life  
Facilitadora  
Mindfulness



**FELIPE VERGARA**

Psicólogo  
Transpersonal  
Instructor  
Biodanza



**CLAUDIA GACITUA**

Coach life y  
Especialista en  
Consciencia Corporal



**PAZ GARCÍA**

INSTRUCTORA DE MEDITACIÓN  
ESPECIALISTA EN CIENCIA  
CONTEMPLATIVA Y COMPASIÓN