FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

INICIA MARZO 2024
RESERVA DESDE YA TU LUGAR

Inhala
pausa
exhala
pausa

DIPLOMADO MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

RECURSOS PARA TU BIENESTAR

www.fundacionmindfulness.org
atento@fundacionmindfulness.cl

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

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.

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

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 que estamos bajo este cielo, desarrollando nuevas formas de existir y relacionarnos en el mundo de hoy, para propiciar el bienestar integral de las personas con consciencia, presencia, amabilidad, atención plena, propósito, generosidad y plenitud.

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

Nuestras Bases

Nuestro DIPLOMADO se fundamenta en estas dos miradas, Mindfulness y Meditación.

Ambos, promueven y despliegan la "presencia" y la "atención" para desarrollar la consciencia testigo y ser testigos imparciales de la experiencia.

La evidencia científica demuestra que Mindfulness es una habilidad entrenable, inherente a la mente humana y que está asociado a beneficios físicos y psicológicos.
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.

La meditación es un método natural para trabajar con la mente, de modo que nos sintamos contentos y vivamos más satisfechos para beneficio propio y de los demás.

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

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.

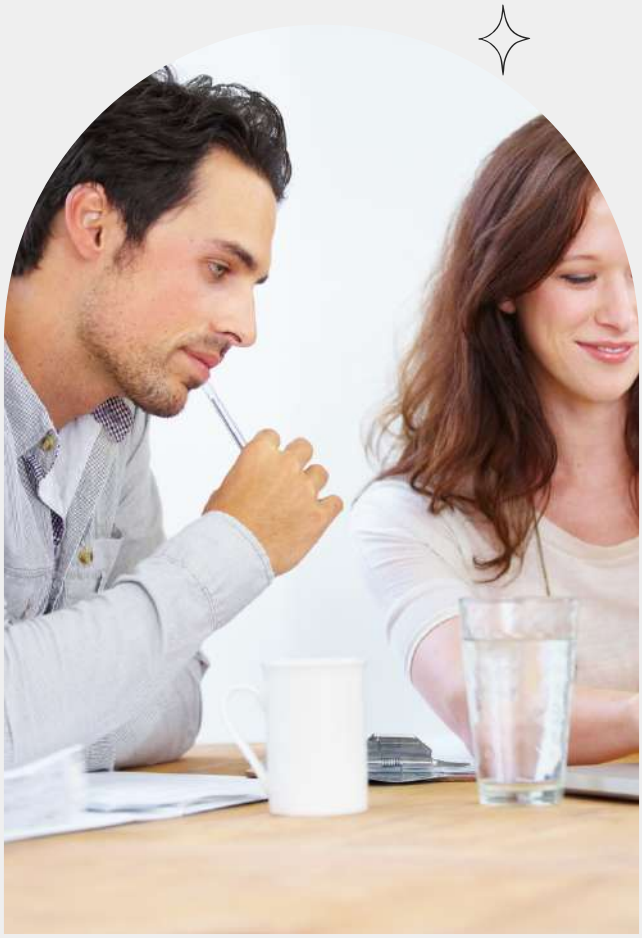
La práctica del Mindfulness, ayuda a gestionar las propias vivencias y emociones. Quizás no sea posible cambiar determinadas cosas de la vida, pero si se puede cambiar la vivencia que se tiene de ella. Mientras más conscientes del momento presente se está, más opciones se tendrán para influir en dar una respuesta equilibrada a una situación y no una reacción ante ella.

.

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

OBJETIVOS

- Conocer las principales definiciones y fundamentos asociados a las prácticas Mindfulness.
- Comprender las cualidades de Aceptación y Compasión como fuentes de desarrollo de Mindfulness y la Meditación.
- Entender el concepto de Meditación y los pilares fundamentales para desarrollar y enfocar la atención.
- Incorporar en la vida diaria la práctica de Meditación Mindfulness y desplegar la capacidad de observación.



- **Concentración, atención y mindfulness**
- **Movimiento corporal (Embodiment)**
- **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.

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

BASES DEL APRENDIZAJE

MINDFULNESS es un estilo de vida que tenemos que aprender a incorporar. Por lo tanto para que tu aprendizaje sea sostenible, este 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 de una manera amable, durante todo el proceso y facilitan y generan mentoring durante el programa.

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

FORMACIÓN

Este programa se realiza de manera online y tiene una duración de 15 semanas

Inicio de Clases: 21 de Marzo 2024
Fecha Término: 9 de Julio 2024

15 SEMANAS DE CLASES EN VIVO
Martes y jueves por zoom con distintos profesionales
19:00 a 21:00 horas.

2 charlas magistrales

1 RETIRO DE MEDITACIÓN ONLINE
Un fin de semana (29 y 30 de Junio)

Plataforma de Aprendizaje
Incluye las clases grabadas y material complementario como lecturas, prácticas y videos para profundizar en tu aprendizaje.
Disponible por 6 meses después de finalizado el diplomado

Comunidad de prácticas meditativas (opcional)

Seguimiento personalizado CON UN COACH ESPECIALIZADO
Incluye un encuentro mensual individual y 1 encuentro mensual con tu grupo de aprendizaje (grupos de 6 a 8 personas)

Un gran equipo de profesionales

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

CONTENIDOS

Raíces tradicionales de Mindfulness
Cómo se practica Mindfulness
Componentes fundamentales de Mindfulness
Actitudes Mindfulness
El sufrimiento
La aceptación
El funcionamiento de la mente
Consciencia emocional
Sistemas de Regulación Emocional
Modelo Mindfulness para la gestión emocional
Autoconocimiento / Modelo del Observador
Compasión / Autocompasión
Ecuanimidad
Valores y Sentido de Vida
Desarrollo de la consciencia corporal
Introducción a la Meditación Mindfulness
Neurociencia de la Meditación 1 y 2
By Pass Espiritual
La Meditación como proceso terapéutico
Cómo guiar prácticas de Meditación

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

- Total Horas: 78 Sincrónicas
- 60 horas sincrónicas clases regulares
- 6 horas de acompañamiento personalizado
- 12 horas sincrónicas de retiro
- 45 horas asincrónicas que contempla un tiempo de estudio de 3 horas a la semana

CERTIFICACIÓN

- **70% asistencia a clases online vía zoom**
- **100% asistencia al retiro online**
- **90% reflexiones en aula virtual**
- **Entrega Proyecto Final Diplomado**

RECURSOS

Plataforma Online

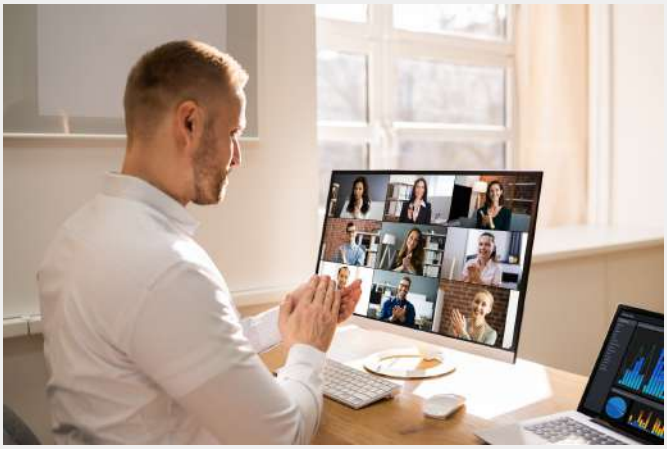
Se encuentra todo el material Audiovisual visto en los encuentros, así como información adicional, lecturas sugeridas, recursos extras, videos; Los recursos serán subidos semanalmente a la plataforma virtual.

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 laprofundización 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.



FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

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.

Guía de Aprendizaje
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

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

INVERSIÓN

EL MONTO TOTAL DE ESTA FORMACIÓN ES DE

$ 270.000.-

PRECIO REGULAR CON TRANSFERENCIA BANCARIA
A LA SIGUIENTE CUENTA:
FUNDACIÓN MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO SOCIAL
RUT: 65191117-6
CUENTA CORRIENTE
BANCO SCOTIABANK
982036364

FACILIDADES DE PAGO:

3 CUOTAS DE 90.000.- C/U CON TRANSFERENCIA BANCARIA
INSCRIPCIÓN 2 O MÁS PERSONAS: $240.000.- (SOLO TRANSFERENCIA)

PAGO CON TARJETA DE CRÉDITO

$270.000.-

PUEDES PAGAR CON TARJETA DE CRÉDITO POR LA PÁGINA WEB
WWW.FUNDACIONMINDFULNESS.ORG/DIPLOMADO

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

DIRECTORA ACADÉMICA

- Soy Trabajadora Social, con un enfoque especializado en procesos grupales y comunitarios.
- Poseo un Magíster en Psicología Clínica Humanista Transpersonal, que ha enriquecido mi perspectiva y práctica en el acompañamiento personal.
- Como Coach Ontológico Integral, estoy comprometida con el desarrollo personal y el cambio transformador desde una perspectiva integral.
- Mi experiencia como Consultora en Mindfulness Transpersonal e Instructora de Meditación Transpersonal me ha permitido guiar a individuos y grupos hacia una mayor conciencia y presencia en sus vidas.
- He completado el Teacher Training MBSR nivel uno (Foundation), brindándome una sólida base en la enseñanza de Mindfulness-Based Stress Reduction (Reducción del Estrés Basada en Mindfulness).
- Como Acompañante Contemplativa en la muerte y en el duelo, ofrezco un espacio de compasión y apoyo para aquellos que enfrentan procesos difíciles.

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

EQUIPO MENTORES

MARÍA JOSÉ IPINZA

Coach de Vida
Facilitadora de Programas de Mindfulness, Inteligencia Emocional y Gestión del Estrés
Consultora Organizacional
Facilitadora del Aprendizaje Experiencial
Una de mis grandes motivaciones es acompañar procesos personales y grupales, que ayuden a cultivar ritmos de vida más respetuosos y saludables, a través del Coaching, Mindfulness y prácticas de bienestar emocional.
10 años de experiencia en capacitación empresarial y educacional en Chile, Perú, Ecuador y Uruguay

LAURA PISANO

Coach Ontologico Newfield Network, Certificado ICF, Grado PCC.
Mentora Educativa Caserta.
Certificada Conversaciones Colaborativas Matriztica.
Certificación Facilitadora Constelaciones Organizacionales. Instituto Bert Hellinger.
Certificación Programa Acompañamiento Contemplativo de la Muerte ACM. (Nirakara. España)
Por más de 10 años acompañando a equipos y personas en programas de aprendizaje transformacional.

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

EQUIPO DOCENTE

BERNARDITA HENRIQUEZ

Titulada de Diseño Estratégico, Pontificia Universidad Católica de Chile;
Máster en Educación Emocional, RIEEB, España;
Coach Ontológico, Escuela Fractal;
Arte terapeuta, Universidad del Desarrollo;
Diploma en Relacionamiento Comunitario para la Gestión de Conflictos Socioambientales, Universidad de Chile.
Cuenta con 15 años de experiencia en facilitación de procesos de aprendizaje de gerentes, ejecutivos y trabajadores de empresas nacionales y multinacionales.
Sus últimas formaciones, le han llevado a incursionar en programas con enfoque educativo, de prevención y desarrollo personal en el ámbito de establecimientos educacionales.

FELIPE VERGARA

Psicólogo de Profesión, Magister en Psicología Clínica Humanista Transpersonal (Universidad del Pacífico)
Diplomado en Psicología Junguiana y Diplomado en Dirección Estratégica de Recursos Humanos (Universidad Católica).
Profesor de Biodanza

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

EQUIPO DOCENTE

PAZ GARCÍA

Trabajadora Social Universidad de Concepción
Magister en Gerencia para el desarrollo, Flacso
Diplomada en Liderazgo y equipos balanceados UAI y
Responsabilidad Social Empresarial PUC Chile.
Con especialización en temas de género, psicología
transpersonal, ciencia contemplativa y compasión.
Su formación como meditante incluye más de 25 años
en la tradición budista vajrayana, realizando diversos
retiros en India, Nepal y Tibet
Instructora autorizada de meditación del centro
Drikung Kagyu desde el 2012.
De manera complementaria ha explorado la
meditación budista ven y vipassana realizando el retiro
de vipassana de 10 días en Dharamsala India.
Mentora del Círculo de Mujeres y creadora de la
comunidad Liderazgo Interior.
Asesora en temas de diversidad, igualdad de género y
Liderazgo Consciente
Consultora ONU Mujeres, Social REDMAD

MAURICIO GOMEZ

Desde el 2005 se ha desempeñado en el ámbito transpersonal como practicante de Meditación Budista Vipassana. Consultor en Mindfulness (Escuela Española de Desarrollo Transpersonal (EDT) y Universidad Europea Miguel de Cervantes, España. Actualmente es miembro activo de la Casa de Meditación Vipassana en la Ciudad de México y también tiene la formación de Instructor en Meditación en la EDT . Se desempeña como Tutor de alumnos en Latinoamérica en las formaciones de Meditación (Camino a la Consciencia) y Consultor en Mindfulness, desde marzo de 2016.

FUNDACIÓN MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR

INICIA MARZO 2024

Reserva desde ya tu lugar.

DIPLOMADO MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

RECURSOS PARA TU BIENESTAR

www.fundacionmindfulness.org

atento@fundacionmindfulness.cl