



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS  
DESCONECTA PARA CONECTAR

RESERVA DESDE YA TU LUGAR

*Inhala*

**INICIO FEBRERO 2025**

*exhala*

**DIPLOMADO  
MINDFULNESS  
Y MEDITACIÓN**  
RECURSOS PARA TU BIENESTAR

[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 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.



# Aprende todo sobre Mindfulness y Meditación

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 mindfulness** 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.



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.





# 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.

# A QUIEN ESTÁ DIRIGIDO

**NUESTRO DIPLOMADO EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN ESTÁ DISEÑADO PARA UN AMPLIO GRUPO DE PERSONAS Y PROFESIONALES INTERESADOS EN SU CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL:**

- ✦ **Psicólogos y terapeutas:** Incorpora mindfulness y meditación en tu práctica para enriquecer tus intervenciones y fomentar el autocuidado.
- ✦ **Coaches:** Ayuda a tus clientes a ganar claridad y enfoque con técnicas de mindfulness y meditación que potencian la autoconciencia.
- ✦ **Profesionales de la salud:** Gestiona el estrés y mejora tu atención en el trabajo mientras cuidas de tu propio bienestar.
- ✦ **Educadores:** Crea un ambiente de aprendizaje positivo y sereno aplicando herramientas de mindfulness en tu enfoque pedagógico.
- ✦ **Líderes y emprendedores:** Fortalece tu liderazgo y fomenta una cultura organizacional saludable con mindfulness para el manejo del estrés y el crecimiento personal.
- ✦ **Personas interesadas en su desarrollo personal:** Descubre cómo el mindfulness y la meditación pueden transformar tu vida, brindándote bienestar y equilibrio.

**CON ESTE DIPLOMADO, RECIBIRÁS HERRAMIENTAS PRÁCTICAS QUE APOYARÁN TANTO TU CRECIMIENTO COMO EL DE AQUELLOS A TU ALREDEDOR.**

**¡ÚNETE A ESTA EXPERIENCIA TRANSFORMADORA!**

# BENEFICIOS DEL PROGRAMA

## AL COMPLETAR NUESTRO DIPLOMADO EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN, PODRÁS:

- 🌿 **Cultivar Resiliencia Emocional:** Aprenderás técnicas para gestionar el estrés y mantener la calma y claridad en cualquier situación.
- 🌿 **Mejorar tu Atención y Concentración:** Practicarás meditaciones que fortalecerán tu enfoque y rendimiento en todas las áreas de tu vida.
- 🌿 **Fortalecer Relaciones Saludables:** Desarrollarás habilidades de comunicación y empatía para mejorar tus relaciones personales y profesionales.
- 🌿 **Promover el Bienestar Integral:** Integrarás prácticas de autocuidado para mantener un equilibrio físico, emocional y mental.
- 🌿 **Liderar con Conciencia:** Aprenderás a liderar con presencia y tomar decisiones éticas y efectivas.
- 🌿 **Enriquecer tu Práctica Profesional:** Ideal para profesionales de la salud, educación y terapia, este programa te ayudará a aplicar el mindfulness para mejorar tu trabajo y satisfacción laboral.

**ESTE DIPLOMADO NO SOLO TE BRINDA UNA SÓLIDA FORMACIÓN EN MINDFULNESS Y MEDITACIÓN, SINO QUE TAMBIÉN TE PREPARA PARA LLEVAR ESTOS CONOCIMIENTOS A TU VIDA DIARIA Y PROFESIONAL.**



# 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.

# 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

- **Total Horas: 108 HRS.**
- **56 horas sincrónicas clases regulares**
- **12 horas sincrónicas de retiro**
- **42 horas asincrónicas que contempla un tiempo de estudio de 3 horas a la semana**

## **CERTIFICACIÓN**

- **50% asistencia a clases online vía zoom**
- **90% reflexiones en aula virtual**
- **Entrega Proyecto Final Diplomado**





# CARACTERÍSTICAS DE LA FORMACIÓN

**INICIO DE CLASES:** 6 DE FEBRERO 2025

**FECHA TÉRMINO:** 15 DE MAYO 2025



## FORMATO

ONLINE EN VIVO  
POR ZOOM

Las clases se graban y se suben a la plataforma para que las puedas ver en cualquier momento



## DURACIÓN

15 SEMANAS  
30 SESIONES

CLASES: MARTES Y JUEVES  
HORA CHILE: 19:00 A 21:00  
1 RETIRO MEDITACIÓN ONLINE

## RECURSOS

### PLATAFORMA ONLINE

#### INCLUYE

Lecturas  
Audios de Meditación  
Prácticas de la vida cotidiana  
Videos  
Guías de desarrollo  
Clases grabadas

- ACOMPAÑAMIENTO PERSONALIZADO
- GRAN EQUIPO DE PROFESIONALES
- COMUNIDAD PRÁCTICAS MEDITATIVAS

### RETIRO DE MEDITACIÓN ONLINE

Un fin de semana (26 Y 27 de ABRIL)



# 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 descargables 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. En ella se constatará el desarrollo de las actividades semanales solicitadas





# 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

Coach Ontológico 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.

### LAURA PISANO





## 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





# INVERSIÓN

EL MONTO TOTAL DE ESTA FORMACIÓN ES DE

**\$ 270.000.-** VALOR DESCUENTO INSCRIPCIÓN  
ANTICIPADA HASTA EL 31 DE DICIEMBRE 2024

**\$ 330.000.-**

PRECIO REGULAR ( TRANSFERENCIA BANCARIA O TARJETA DE  
CRÉDITO POR LA PÁGINA WEB )

CUENTA:

- FUNDACIÓN MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO SOCIAL
- RUT: 65191117-6
- CUENTA CORRIENTE
- BANCO SCOTIABANK
- 982036364

**FACILIDADES DE PAGO:**

- **3 CUOTAS DE 110.000.- C/U**  
CON TRANSFERENCIA BANCARIA
- **INSCRIPCIÓN 2 O MÁS PERSONAS: \$270.000.-**  
(SOLO TRANSFERENCIA)



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS  
DESCONECTA PARA CONECTAR

# DIPLOMADO MINDFULNESS Y MEDITACIÓN

RECURSOS PARA TU BIENESTAR

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