



## ¿QUÉ ES EL MINDFULNESS?

Mindfulness o atención plena es una capacidad humana universal y básica, que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento, con una actitud de aceptación de la experiencia, evitando establecer juicios de valor.

La práctica de mindfulness supone la generación de una actitud de no juzgar, y permite desarrollar la paciencia, aceptación, apertura y la no reactividad.

Mindfulness se desarrolla a través de ejercicios meditativos que nos permite ser testigos de la experiencia presente, más allá de las distracciones e interferencias de la mente que se generan, en gran medida, por la dificultad de manejar nuestros pensamientos.

A través de este entrenamiento en nuestra atención logramos desarrollar la capacidad de observar la realidad presente de manera ecuánime, abierta, desapegada y compasiva, pudiendo así calmar la mente, disfrutar más del "aquí y ahora", identificar de mejor manera nuestros pensamientos, y regular nuestras emociones.

Al desarrollar la capacidad de prestar atención a lo que nos sucede en cada instante, logramos elegir cómo queremos responder ante cada situación, en vez de solo reaccionar "tomados" por nuestros pensamientos y emociones que se gatillan de manera automática.

Mindfulness ayuda a dejar de vivir en "piloto automático", haciéndonos más conscientes.

Esta es una herramienta concreta y entrenable, aplicable en todo contexto, que además de permitir un mayor autoconocimiento y una mayor sensación de bienestar, es de gran ayuda para disminuir el estrés, la ansiedad y los estados depresivos, permitiéndonos enfrentar de manera positiva las dificultades propias de la vida.

Entre los beneficios psicológicos de mindfulness se encuentra: un aumento en la capacidad de atención y concentración, mejoramiento del autoestima y empatía, y disminución de pensamientos negativos y rumiantes.



## **DESCRIPCIÓN DEL CURSO**

Este es un curso teórico, conversacional y experiencial pensado para personas que tienen la motivación para acercarse tanto a la teoría como a la práctica de mindfulness, ya sea para reducir el estrés como por motivos de autoconocimiento y desarrollo personal. El objetivo es el desarrollo de la atención plena en la vida cotidiana.

Son 5 sesiones de 1 hora cada una, en horario a convenir entre el facilitador y consultante. La frecuencia es idealmente semanal, ya que está diseñado como un entrenamiento a la mente que requiere de práctica sistemática para poder obtener los resultados esperados.

En cada sesión se propone un tema, el cual será expuesto por el facilitador. Al ser una conversación entre dos, la idea es no quedarse solo en la teoría sino que conversar estos temas a la luz de las problemáticas específicas del consultante, lo que será facilitado si el consultante se dispone al curso con un grado de apertura.

La meditación es un pilar fundamental de este curso. Se enseñará a meditar y en cada sesión habrá un espacio para practicar.

Al final de cada sesión se enviará por correo electrónico un material para la práctica en la semana, que consiste en audios con meditaciones guiadas y ejercicios de mindfulness ligados al tema que se está abordando en cada semana específica, también un material complementario para profundizar en las temáticas (textos, videos).

Al inicio de cada sesión se realizará un seguimiento de las prácticas durante la semana.

## **TEMAS POR SESIÓN**

1. Mindfulness y reducción del estrés
2. Mindfulness y conciencia corporal
3. Regulación emocional, impermanencia y desapego
4. Compasión y autocompasión
5. Interdependencia y mindfulness relacional



## IMPARTEN

**Francisco Jaramillo**, Instructor de Mindfulness y Meditación, Terapeuta Transpersonal con especialidad en Terapia Centrada en la Compasión (CFT), con más de 14 años de experiencia meditativa y como facilitador de talleres y retiros de mindfulness, equilibrio emocional y compasión en Chile, Colombia y México.

Contacto: [francisco.jaramillomf@gmail.com](mailto:francisco.jaramillomf@gmail.com) | +56 9 3528 0130

Via zoom

**Cristóbal Barros**, psicólogo clínico UC con 14 años de experiencia en ámbito clínico, organizacional y educacional realizando cursos de mindfulness y meditación. Formado en Psicoterapia Contemplativa en el Instituto Nalanda de Nueva York, Consultor en Mindfulness Transpersonal de la Escuela Española de desarrollo Transpersonal e Instructor de Mindfulness y Meditación del Instituto de Felicidad Sustentable.

Contacto: [barrosperezc@gmail.com](mailto:barrosperezc@gmail.com) | +56 9 75569184

Via Zoom o presencial en Valdivia

## VALOR

El curso tiene un valor de \$180.000 por las 5 sesiones. Se paga todo el curso, no sesiones individuales.