

PROGRAMA		
1. Nombre de la actividad curricular		
Taller de Mindfulness y Equilibrio Emocional		
2. Nombre de la actividad curricular en inglés		
Mindfulness and Emotional Balance Workshop		
3. Unidad Académica / organismo de la unidad académica que lo desarrolla		
Carrera de Psicología		
4. Ámbitos		
Investigación - Intervención - Transversal		
5. Horas de trabajo	Presencial	No presencial
	3	3
6. Número de créditos SCT – Chile	6 SCT	
7. Requisitos		
8. Propósito general del curso	Este taller tiene como propósito introducir al estudiante en las prácticas de mindfulness (atención plena) para el autocuidado emocional identificando sus principales ámbitos de aplicación, así como sus beneficios para la salud mental y calidad de vida. Se revisarán sus antecedentes históricos, fundamentos teóricos y evidencia empírica. Las clases serán en modalidad taller, con prácticas guiadas, conversación grupal, y exposiciones temáticas.	
9. Competencias a las que contribuye el curso	Ámbito Investigación: <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar marcos teóricos o conceptuales pertinentes que orienten la práctica investigativa. Ámbito Intervención: <ul style="list-style-type: none"> • Movilizar recursos técnicos y personales presentes 	

	<p>en el sujeto que interviene, en el sujeto intervenido y en el entorno que promuevan un impacto positivo de la intervención.</p> <p>Transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elaborar un marco comprensivo coherente y fundamentado de los procesos mentales, subjetivos y del comportamiento humano utilizando principios, modelos y procedimientos científicos propios de la disciplina y afines.
<p>10. Subcompetencias</p>	<p>Ámbito Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distinguir marcos teóricos o conceptuales pertinentes que orienten la práctica investigativa contrastando antecedentes teóricos y empíricos existente en torno a un fenómeno específico <p>Ámbito Intervención:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar el proceso de intervención, empatizando con el sujeto intervenido y su entorno, y desplegando habilidades interpersonales que se articulan con el dominio técnico. <p>Transversal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar los métodos, teorías y sistemas básicos de la psicología con el fin de explicar y comprender el sentido de los fenómenos psicológicos, valorando críticamente sus contribuciones y limitaciones. • Relacionar e integrar el aporte de otras disciplinas y de las ciencias sociales para dar fundamento y contextualizar el análisis de procesos psicológicos.
<p>11. Resultados de Aprendizaje</p> <p>Al finalizar, los estudiantes serán capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Practicar mindfulness con capacidad de auto-observación e indagación de la propia experiencia para el autocuidado y desarrollo socio-emocional. • Explicar los beneficios de mindfulness, sus fundamentos teóricos y evidencia científica disponible. 	
<p>12. Saberes / contenidos</p> <p>Salir del piloto automático: El cultivo de la presencia plena.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vivimos en un mundo acelerado • Ejercicios simples basados en yoga y mindfulness para facilitar la conciencia corporal. 	

- Ejercicios de respiración consciente.

¿Qué es mindfulness?

- El mindfulness, su origen, aplicaciones y beneficios.
- Actitudes de aceptación y no juicio.
- Prácticas de atención al momento presente
- Habilidades de mindfulness.
- Ámbitos de aplicación del mindfulness

Fundamentos de psicología positiva o del bienestar.

- Fisiología del estrés
- Función evolutiva de las emociones
- Sistemas de regulación emocional
- Relación interior: estar con los sentimientos de forma cuidadosa.

Mindfulness y habilidades relacionales para la convivencia.

- Empatía, compasión y ecología social.
- Escucha y habla cuidadosa: conectando con lo vivo en el otro.
- Trabajando la criticidad interior.
- Lenguajes de la convivencia.

13. Metodología

Las clases serán en modalidad taller, con prácticas guiadas, conversación grupal, y exposiciones temáticas.

El taller es teórico-práctico, en cada sesión se realizarán actividades vivenciales en grupos pequeños y reflexión plenaria para compartir e integrar las experiencias.

Además, durante la semana, se realizarán actividades de reflexión en foros de U-Cursos, en base a las lecturas obligatorias y prácticas personales de mindfulness.

Se requiere del estudiante motivación y compromiso con realizar las actividades experienciales y prácticas de mindfulness en el taller y en casa.

14. Evaluación

30% - Tareas de reflexión a partir de actividades en clases y lecturas.

20% - Prueba con alternativas (contenidos de clases + lecturas).

20% - Trabajo escrito de aplicación personal de los conceptos y habilidades desarrolladas.

30% - Presentación expositiva grupal (2 a 3 personas) de un tema de interés en base a revisión bibliográfica (8 grupos presentarán en horario de clases / y los grupos restantes enviarán una videgrabación de su exposición. Se sorteará la modalidad).

Nota de eximición de examen: 5,0
El examen es modalidad oral.

15. Requisitos de aprobación

Asistencia mínima de un 75%
Nota superior o igual a 4,0.

16. Palabras Clave

Mindfulness - atención plena – experiencia inmediata - regulación emocional – autocuidado – prácticas contemplativas

17. Bibliografía Obligatoria

Hanh, T. N. (2000). Primera parte: ¡Respira! Estás vivo. En La paz está en cada paso. Andros Ltda.

Brito, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness): Sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del sur de Chile. *Psicoperspectivas*, 10(1), 221-242. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol10-Issue1-fulltext-121>

Mañas, I. M., Justo, C. F., Montoya, M. D. G., & Montoya, C. G. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo. *Educadores conscientes formando a seres humanos conscientes*.

Krogh, E., Medeiros, S., Bitran, M., & Langer, Á. I. (2019). Mindfulness y la relación clínica: Pasos hacia una resiliencia en medicina. *Revista médica de Chile*, 147(5), 618-627. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872019000500618>

Eckman, P., Gyatso, T., & Goleman, D. (2017). Sabiduría emocional: Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman. Karios Editorial Sa.

M. Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 5-30. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.905>

Muñoz-Sanjosé, A., Palao Tarrero, Á., Torrijos Zarcero, M., María Del Río, M. D. R., & Rodríguez Vega, B. (2019). Intervenciones basadas en mindfulness y compasión en dolor crónico. *Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)*, 4(S1), 112-122. <https://doi.org/10.37536/RIECS.2019.4.S1.130>

Neff, K., & Vieten, C. (2011). Self-Compassion: The key to psychological well-being.

Whelton, W. J., & Greenberg, L. S. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1583-1595. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.024>

18. Bibliografía Complementaria

Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W. W., Wallace, B. A., Raison, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00292>

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>

Zuisei, V. (2022). El cinco por ciento. Cómo trabajar con nuestros múltiples yoes. <https://tricycle.org/article/work-with-our-many-selves/>

19. Recursos web

U-Cursos: plataforma web

Cronograma de clases

N°	Fechas	Temas	Lecturas / Evaluaciones
1	07-ago	¿Qué es mindfulness? Beneficios de mindfulness	Hanh, T. N. (2000). Primera parte: ¡Respira! Estás vivo. En <i>La paz está en cada paso</i> . Andros Ltda. Qué es la meditación. Ramiro Calle: https://www.youtube.com/watch?v=2WuheEzePRo
2	14-ago	Base segura relacional Mindfulness y reducción del estrés	Brito, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness). <i>Psicoperspectivas</i> , 10(1), 221-242

3	21-ago	Aplicaciones de mindfulness: Mindfulness en educación y la crianza	Mañas, I. M., Justo, C. F., Montoya, M. D. G., & Montoya, C. G. (2014). Educación consciente: Mindfulness (Atención Plena) en el ámbito educativo.
4	28-ago	Aplicaciones de mindfulness: Mindfulness en psicoterapia e intervenciones en salud	Krogh, E., Medeiros, S., Bitran, M., & Langer, Á. I. (2019). Mindfulness y la relación clínica: Pasos hacia una resiliencia en medicina. <i>Revista médica de Chile</i> , 147(5), 618-627
5	04-sep	Mindfulness y neurobiología	M. Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. <i>Revista de Psicoterapia</i> , 17(66/67), 5-30. https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.905
11 al 15 de septiembre: Pausa segundo semestre lunes 18 de septiembre: Feriado fiestas patrias			
6	25-sep	La regulación de las emociones (1ª parte)	Eckman, P., Gyatso, T., & Goleman, D. (2017). Sabiduría emocional: Una conversación entre S.S. el Dalai Lama y Paul Ekman
7	02-oct	La regulación de las emociones (2ª parte)	Whelton, W. J., & Greenberg, L. S. (2005). Emotion in self-criticism. <i>Personality and Individual Differences</i> , 38(7), 1583-1595. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.09.024 Video: La Ira, la Compasión y el Verdadero Significado de ser Fuerte - Russell Kolts https://www.youtube.com/watch?v=LqYcltZ-ftA
Feriado (lunes 09-oct)			
8	16-oct	Autocompasión y bienestar	Prueba con alternativas (en caso de ausencia se realizará una prueba oral). Neff, K., & Vieten, C. (2011). Self-Compassion: The key to psychological well-being.
9	23-oct	Compasión o alivio del sufrimiento. El "ser humano doliente": sentido, actitudes y habilidades útiles ante la experiencia del dolor	Muñoz-Sanjosé, A., Palao Tarrero, Á., Torrijos Zarcero, M., María Del Río, M. D. R., & Rodríguez Vega, B. (2019). Intervenciones basadas en mindfulness y compasión en dolor crónico. <i>Revista de Investigación y Educación en Ciencias de la Salud (RIECS)</i> , 4(S1), 112-122.

<i>30 de octubre al 03 de noviembre: Semana trabajo autónomo</i>			
10	06-nov	Apertura interpersonal: escuchar con profundidad e imparcialidad en las relaciones	<i>Trabajo escrito personal</i>
11	13-nov	Los 4 inconmensurables	Video Thich Nhat Hanh: Sobre el verdadero amor https://www.youtube.com/watch?v=TdoiY7tz714
12	20-nov	Presencia como armonía vital (ecología de la existencia) Estar presentes de forma unitaria ante las demandas cotidianas	
13	27-nov		<i>Presentaciones grupales / videograbación</i>

Exámenes: Lunes 4 al viernes 15 de diciembre de 2023