

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	4 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. 	

	<p>Ámbito Intervención:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movilizar recursos técnicos y personales presentes en el sujeto que interviene, en el sujeto intervenido y en el entorno que promuevan un impacto positivo de la intervención. <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>Practicar mindfulness con capacidad de auto-observación e indagación de la experiencia para el autocuidado y desarrollo socio-emocional.</p> <p>Explicar los beneficios de mindfulness, sus fundamentos teóricos y evidencia científica disponible.</p>	
<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. Se requiere del estudiante su compromiso con realizar prácticas de mindfulness en casa, a lo largo del curso, para fines de fortalecer el proceso de aprendizaje.

14. Evaluación

Una bitácora semanal con reflexiones a partir de las lecturas y actividades en clases (Evaluación de 1,0 a 7,0. Corresponde a 60% de la nota del curso)

Un ensayo personal de integración de lecturas y aprendizajes (Evaluación de 1,0 a 7,0. Corresponde a 40% de la nota del curso)

15. Requisitos de aprobación

Asistencia mínima de un 80%
Nota superior o igual a 4,0.

16. Palabras Clave

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

17. Bibliografía Obligatoria

Brito Pons, G. (2011). Programa de Reducción del Estrés Basado en la Atención Plena: Un estudio exploratorio de su aplicación en un Hospital Público semi-rural del Sur de Chile. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 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. 24.

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>

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>

Toomey, C. (2015). Mindfulness no es suficiente. Un encuentro con Thupten Jinpa (G. Brito, Trad.). *Resurgence & Ecologist*, 293. <https://www.resurgence.org/magazine/article4526-on-course-for-compassion.html>

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>

19. Recursos web

U-Cursos: plataforma web