

Facilitador en Mindfulness y Consciencia Emocional

Fundamentación e Introducción

Vivimos en una sociedad donde el ritmo acelerado, el estrés y la desconexión emocional son cada vez más comunes. En este contexto, el mindfulness se ha convertido en una herramienta esencial para el autoconocimiento, la regulación emocional y el cultivo de relaciones más conscientes y compasivas.

Sin embargo, más allá de la práctica personal, surge la necesidad de contar con facilitadores capacitados, capaces de guiar a otros en el proceso de desarrollar una mayor consciencia emocional y bienestar.

Esta formación nace con el propósito de preparar facilitadores en mindfulness y consciencia emocional, integrando el aprendizaje teórico y experiencial para que puedan compartir estas herramientas de manera auténtica y efectiva. A diferencia de un curso de mindfulness tradicional, este programa profundiza en la inteligencia emocional, el trabajo con la sombra, la comunicación consciente y la integración del propósito de vida, aspectos fundamentales para quienes desean acompañar procesos individuales o grupales.

¿Por qué una formación en Facilitación de Mindfulness y Consciencia Emocional?

Enseñar mindfulness no es solo guiar meditaciones, sino sostener espacios de transformación, comprender las dinámicas emocionales de los participantes y ofrecer herramientas aplicadas a la vida cotidiana. Para ello, un facilitador necesita:

- ✓ Dominar la práctica de mindfulness y su impacto en la regulación emocional.
- ✓ Comprender la relación entre emociones, pensamiento y comportamiento.
- ✓ Desarrollar presencia, compasión y habilidades de comunicación consciente.
- ✓ Explorar su propio mundo emocional y trabajar con sus sombras.
- ✓ Sostener grupos desde un espacio de autenticidad, ecuanimidad y propósito.

Estructura y Metodología

La formación consta de 12 módulos impartidos de manera online, con encuentros semanales de 2 horas y 30 minutos. También se incluyen 8 cápsulas grabadas de aproximadamente 20 minutos.

Las cápsulas grabadas refuerzan y amplían la información sin sobrecargar las sesiones en vivo y están estratégicamente ubicadas para complementar los módulos más complejos.

Cada módulo combina:

- ◆ **Bases teóricas:** Conceptos fundamentales de mindfulness, neurociencia y consciencia emocional.
- ◆ **Prácticas experienciales:** Meditaciones guiadas, dinámicas de autoexploración y trabajo con emociones.
- ◆ **Ejercicios aplicados:** Reflexiones, diarios emocionales y prácticas de facilitación en grupo.
- ◆ **Espacios de integración:** Compartir experiencias y recibir retroalimentación.

¿Para quién es esta formación?

Dirigida a terapeutas, psicólogos, coaches, educadores, líderes de equipos, facilitadores de desarrollo personal y cualquier persona interesada en compartir mindfulness con un enfoque en consciencia emocional. No es necesario tener experiencia previa en enseñanza, pero sí un compromiso con la práctica personal.

Resultados esperados

Al finalizar la formación, los participantes serán capaces de:

- ✓ Facilitar sesiones de mindfulness con un enfoque en consciencia emocional.
- ✓ Acompañar a otros en la regulación emocional desde la presencia y la compasión.
- ✓ Manejar herramientas para el trabajo con emociones difíciles y estados positivos.
- ✓ Desarrollar una comunicación auténtica y consciente en espacios de facilitación.
- ✓ Integrar mindfulness y la inteligencia emocional en su práctica profesional.

Esta formación es más que un curso; es un viaje de autoconocimiento y expansión para quienes desean compartir mindfulness desde un lugar profundo, conectado y transformador.

Lo que aprenderás en esta formación

- 🌱 Mindfulness y Consciencia Emocional: Transformación de la gestión emocional y el autoconocimiento.
- 💡 Neurociencia y Regulación Emocional: Bases científicas del procesamiento emocional y herramientas prácticas.
- 💖 Cultivo de Estados Positivos: Desarrollo de amor, compasión, alegría y ecuanimidad. 🌊 Manejo de Emociones Difíciles: Trabajo con ansiedad, miedo, rabia, frustración, culpa y autocrítica.
- 🧘 Mindfulness y el Trabajo con la Sombra: Exploración e integración de aspectos internos. 🗣️ Comunicación Consciente y Escucha Empática: Habilidades para una comunicación auténtica y conectada.
- 🎓 Facilitación y Acompañamiento: Creación de espacios seguros y guía de procesos.
- 🌟 Integración y Práctica para la Vida Cotidiana: Aplicación de mindfulness en el día a día.

Módulos en Vivo + Cápsulas Grabadas

- ✅ **Módulo 1:** Mindfulness como Herramienta para la Consciencia Emocional
Fundamentos de mindfulness aplicados a la gestión emocional.
- 📺 **Cápsula 1:** Neurociencia de las Emociones y Mindfulness
(Bases científicas de la regulación emocional)
- ✅ **Módulo 2:** Los Cuatro Inconmensurables: Amor, Compasión, Alegría y Ecuanimidad
- 📺 **Cápsula 2:** Profundización en los Cuatro Inconmensurables
(Cómo desarrollar y aplicar estas cualidades en la vida cotidiana)
- ✅ **Módulo 3:** Mindfulness y la Aceptación Radical
- ✅ **Módulo 4:** Ansiedad y Miedo
- ✅ **Módulo 5:** Rabia y Frustración
- 📺 **Cápsula 3:** Regulación de la Rabia y la Frustración
(Estrategias para gestionar esta energía emocional de forma consciente)
- ✅ **Módulo 6:** Culpa, Vergüenza y Autocrítica
- 📺 **Cápsula 4:** Reconciliación con la Autocrítica, la Culpa y la Vergüenza
(Cómo la autocompasión transforma estas emociones difíciles)

✓ **Módulo 7:** Regulación Emocional con Mindfulness

📖 **Cápsula 5:** Teoría Polivagal y Seguridad Emocional

(Cómo activar el sistema de calma y conexión para regular emociones)

✓ **Módulo 8:** La Sombra y el Trabajo Interior

📖 **Cápsula 6:** Trauma y Mindfulness

(Mindfulness sensible al Trauma)

✓ **Módulo 9:** Comunicación No violenta y escucha empática

✓ **Módulo 10:** Competencias del Facilitador en Mindfulness y Consciencia Emocional

📖 **Cápsula 7:** Creación de Espacios Seguros y Círculos de Apoyo

(Diseño de sesiones grupales con presencia y cuidado)

✓ **Módulo 11:** Práctica de Facilitación

✓ **Módulo 12:** Integración y Cierre

📖 **Cápsula 8:** Meditación y Prácticas para la Vida Cotidiana

(Cómo integrar mindfulness en el día a día)

Inversión: El programa tiene una inversión de \$230.000.-. Estamos con valor de lanzamiento hasta el 15 de marzo a \$190.000.- (solo con transferencia bancaria). Puedes pagar con tarjeta de crédito a través de la página web, en las cuotas que consideres o pago contado con transferencia bancaria **hasta en 2 cuotas**, a la siguiente cuenta:

- Fundación Mindfulness para el desarrollo social
- Rut: 65.191.117-6
- Cuenta corriente
- Banco Scotiabank
- 982036364

FACILITADORAS

MARCELA ENCINA



Trabajadora Social, Magister en Psicología Clínica Humanista Transpersonal, Coach Ontológico Integral, Consultora en Mindfulness Transpersonal e Instructora de Meditación Transpersonal, Teacher Training MBSR

Acompañante contemplativa en la muerte y en el duelo.

Formada en Terapia Centrada en la Compasión y Estudios de Neurociencia

Presidenta y Socia Fundadora Fundación Mindfulness

Más de 15 años acompañando procesos grupales.

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 Relacionamento 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.