

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARA INSTRUCTORES (MBSR)

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD ALBERTO HURTADO



**UNIVERSIDAD
ALBERTO HURTADO**

“Para que una clase o para que el programa en su conjunto tenga sentido o vitalidad, el instructor debe hacer todo lo posible por encarnar la práctica en su propia vida y enseñar desde la experiencia personal y su propia sabiduría, no sólo cómo una receta de cocina y fruto de la mente pensante.”

(Jon Kabat-Zinn and Saki Santorelli, 1996)

Programa destinado a profesionales interesados en conocer y estudiar en profundidad las bases teóricas y prácticas del programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) para su eventual aplicación en diversos contextos clínicos y/o educativos.

Ser instructor MBSR es un proceso continuo de crecimiento personal y de apertura a los demás. Requiere de una motivación profunda de entrega y servicio como resultado de una auténtica exploración y conocimiento personal.

Confiamos en el potencial sanador de la enseñanza mindfulness y su consecuente consolidación como intervención clínica en nuestro país. Hemos diseñado un programa de carácter personalizado inspirado en la filosofía formativa del Center for Mindfulness*. Nuestro interés es promover un crecer juntos y ser un aporte a este momento fecundo de integración entre ciencia y práctica meditativa. Cada alumno será estimulado para seguir su propio proceso de formación y crecimiento.

*Nota: La formación ofrecida no constituye una certificación del Center for Mindfulness de la U. de Massachusetts para realizar MBSR.

REQUISITOS PARA LA FORMACIÓN:

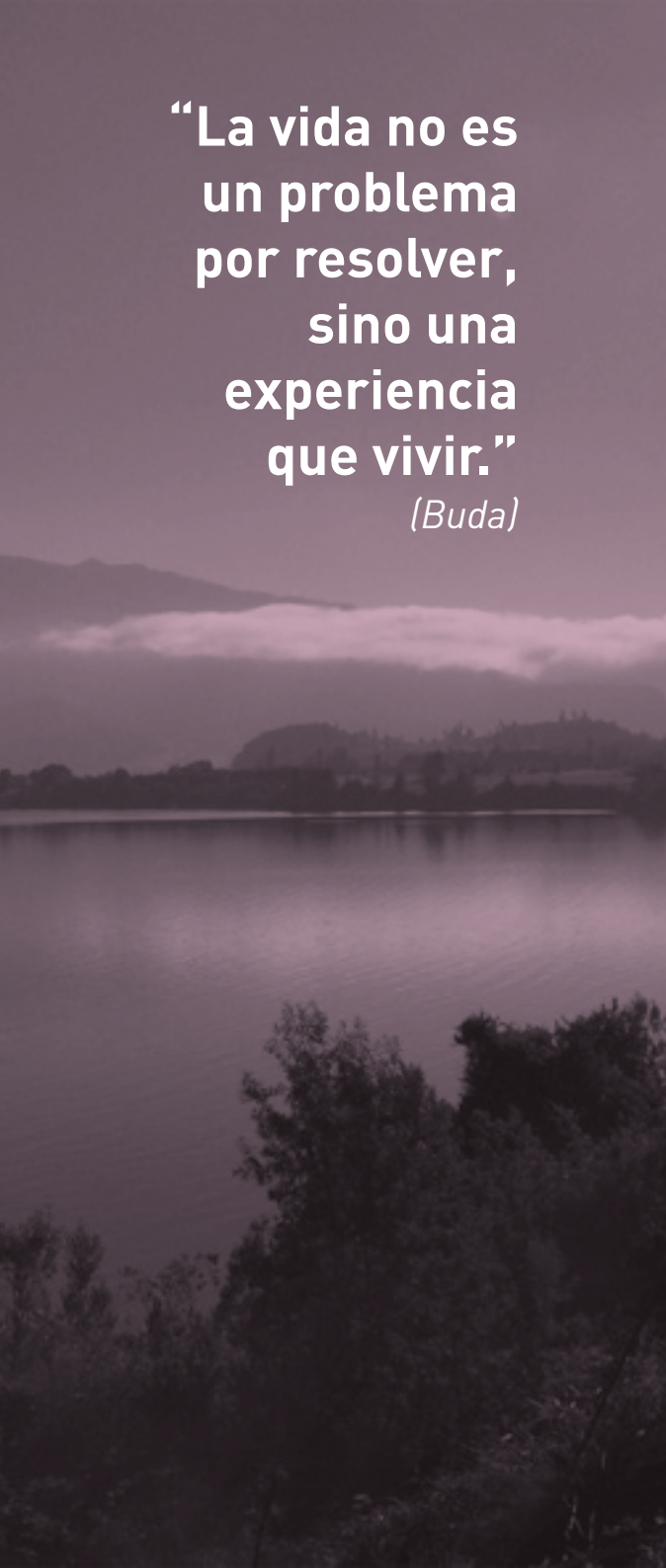
- Haber participado en un programa MBSR.
- Práctica meditativa personal comprometida.
- Asistencia a retiros en silencio guiados (de al menos 5 días).
- Ser profesional, preferentemente del ámbito de la salud y/o educación

Para postular, el candidato deberá enviar por mail o correo postal los antecedentes de postulación al equipo docente de la Unidad Mindfulness UAH. El equipo preseleccionará a quienes cumplan con los requisitos, citándolos a una entrevista de admisión al programa.

Cupos Limitados

Antecedentes de postulación:

- CV actualizado o resumen, incluyendo información sobre su formación profesional y sus grados académicos en el campo de la salud, psicología, educación o área relacionada.
- Certificado de título profesional o equivalente
- Carta de Motivación que incluya:
 - a. Presentación personal y significado de la práctica en su vida.
 - b. Motivación por participar en el programa de formación junto a su visión o intención para integrarlo en su trabajo.
 - c. Descripción y breve resumen de su desarrollo psicológico y espiritual.
 - d. Descripción y breve resumen de su entrenamiento en meditación, la(s) tradición(es) en la(s) que practica (fechas, instructores, lugares), su regularidad, todos los retiros guiados en los que ha participado.
 - e. Descripción y breve resumen de su entrenamiento y práctica en yoga u otras disciplinas psico-corporales (fechas, instructores, lugares).



**“La vida no es
un problema
por resolver,
sino una
experiencia
que vivir.”**
(Buda)

PROCESO FORMACIÓN:

A través de una inmersión “en vivo” en un programa MBSR y una participación activa en seminarios de discusión analítica y experiencial, cada participante/observador podrá familiarizarse con la estructura y dinámica interna del programa. Se hará hincapié en la capacidad personal para encarnar y transmitir los fundamentos y actitudes de la práctica mindfulness como herramienta de transformación profunda de las personas.

PRIMERA FASE (11 SEMANAS):

- Observación/participación en un programa MBSR con uno de los instructores de la Unidad Mindfulness- UAH.
- 11 Seminarios teórico experimentales con instructores y otros participantes en Formación.
 - Profundización de la práctica personal y reflexión.
 - Investigación del currículum de 8 semanas y de la experiencia de ser participante/observador.

- Entrenamiento en guiar prácticas de yoga y de meditación según formato MBSR y adquisición de herramientas de manejo grupal y diálogo individual.
- Exploración de las bases filosóficas, éticas y científicas del programa.
- Práctica Mindfulness semanal en UAH.

SEGUNDA FASE (11 SEMANAS):

- Práctica supervisada como instructor MBSR.
 - Organización e implementación de un programa MBSR en la comunidad o Unidad Mindfulness UAH.
 - Sesiones de supervisión con instructor experimentado.
 - Asistencia a reunión clínica Unidad Mindfulness.
 - Práctica Mindfulness semanal en UAH.

DOCENTE A CARGO

Ricardo Pulido, Académico UAH. Psicólogo, Doctor en Psicología General y Clínica (Universidad de Boloña). Instructor de Yoga y Meditación Associazione Spazio Interiore e Ambiente – A.S.I.A. (Boloña).

MÁS INFORMACIÓN

e-mail: mindfulness@uahurtado.cl

Fonos: 889 74 30 – 889 74 25 / Almirante Barroso 26 - Santiago



UNIVERSIDAD ALBERTO HURTADO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



UNIVERSIDAD ACREDITADA / 5 AÑOS
Gestión Institucional / Docencia de
Pregrado / Vinculación con el Medio
Desde diciembre 2009 hasta diciembre 2014

www.uahurtado.cl