

**CIENCIA DE LA FELICIDAD, EL ARTE DE APRENDER A SER FELIZ, con  
Magdalena Charlín Fernández**

**12 sesiones**

**Fecha de inicio:**

**9 de agosto**

**Miércoles, 19:15 a 21:00 horas**

**\$ 144.000 curso**

**\$ 130.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

No somos educados para ser personas felices, se nos ha educado para tener éxito, para ser eficientes, para el hacer y para el tener. Lo cuál es paradójico porque el anhelo de felicidad es algo inherente y esencial en el ser humano, es lo que nos mueve, es lo que le da sentido a la experiencia humana. Todo acto que realizamos lo hacemos consciente o inconscientemente en búsqueda de la felicidad, sin embargo, solemos buscar la felicidad en los lugares equivocados y del modo errado.

El sentido de este taller es iniciar un proceso de aprendizaje en el arte de ser feliz y de vivir una vida plena, porque como todo en la vida, esto también se puede aprender.

En este taller aprenderemos sobre la ciencia de la felicidad y el modelo del florecimiento humano desarrollado por la Psicología Positiva, mediante una infinidad de investigaciones científicas. Integraremos también conceptos y distinciones de Mindfulness (atención o conciencia plena) , en conjunto con distinciones del coaching ontológico (ontología del lenguaje).

La intención de este taller es entregar diversas, prácticas y herramientas para volver a ser protagonistas de nuestra felicidad y bienestar. Así como para comprender e internalizar que la felicidad y el bienestar personal se encuentra en nuestro interior, en la actitud y en la perspectiva con la cual elegimos vivir la vida día a día y para eso debemos salir de la prisión de nuestras mentes que nos hace creer que nuestros pensamientos son la realidad, cuando no lo son. La realidad está en la experiencia del día a día, ahí es donde realmente ocurre nuestra vida, no en la mente que está siempre amenazada por situaciones irreales e inexistentes, que nos generan tanto malestar psicológico y emocional.

## **Objetivos Generales**

- Generar conciencia que la felicidad y bienestar de cada uno está en nuestras propias manos y que no depende de ninguna otra persona.
- Entregar diferentes tipos de herramientas y distinciones para aprender a hacerse cargo de la propia felicidad y bienestar.
- Generar espacios de autoconocimiento, ya que solo se puede transformar o cambiar lo que conocemos de nosotros mismos.
- Integrar prácticas de bienestar y meditación en el día a día.
- Aprender a experimentar y a disfrutar la vida en el aquí y el ahora de manera consciente desde el lenguaje, el cuerpo, la emoción y la mente.
- Recuperar y/o aumentar la sensación de satisfacción y bienestar personal.

## **Objetivos Específicos**

- Conceptos y prácticas generales de Mindfulness o Atención Plena
- Dar a conocer la existencia de la ciencia de la felicidad y el modelo de florecimiento humano.
- Comprender que la felicidad humana consiste se sustenta en el ser, no en el hacer o el tener.
- Comprender el poder y la libertad que adquirimos sobre nuestra vida cuando nos hacemos responsable de ella.
- Aprender y aplicar en la vida cotidiana las prácticas de bienestar provenientes de estos modelos.
- Descubrir y reconocer las fortalezas que nos hacen únicos como personas y aprender a ponerlas al servicio de nuestra vida y de los demás conscientemente para vivir una vida plena.

## **Requisitos:**

- Mayores de 18 años

## **Metodología del taller:**

Es un taller teórico, experiencial con prácticas grupales e individuales que se pueden aplicar en la vida cotidiana.

Cada clase se estructura de la siguiente forma:

1. Bienvenida inicial.
2. Meditación/Centramiento
3. Contenido teórico audiovisual.
4. Dinámicas y prácticas individuales y/o grupales sobre el contenido teórico.
5. Conclusiones y cierre.

Contenidos: (contenidos sujetos a posibles cambios)

Clase 1 : Conectando con Mindfulness  
Clase 2: Ciencia de la Felicidad y Mindfulness  
Clase 3: Optimismo vs Pesimismo  
Clase 4: De Víctima a Protagonista de tu vida  
Clase 5: Reconociendo mis Fortalezas  
Clase 6: El arte de fluir en la vida.  
Clase 7: Generando Emociones Positivas  
Clase 8: Cultivando Relaciones Positivas  
Clase 9: El poder de la resiliencia  
Clase 10: Vivir con Sentido  
Clase 11: Logros y autorrealización.  
Clase 12: Clase integrativa y cierre del programa.

### **Nota**

- \* El curso se cancela con efectivo, cheque, tarjeta de crédito o vía online en [www.culturallascondes.cl](http://www.culturallascondes.cl).
- \* La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
- \* El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- \* Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.

**MAGDALENA CHARLIN.**Coach Ontológico de Newfield Network. Psicóloga clínica de la U. Finis Terrae. Docente Universidad Finis Terrae