

# Cursos de Mindfulness

“8 pasos para cultivar presencia y calma”



## Mindfulness: un camino hacia la calma y el bienestar

La atención plena (*mindfulness*) nos invita a estar presentes con apertura y sin juicio. Diversos estudios demuestran que reduce el estrés y la ansiedad, mejora la concentración, fortalece la resiliencia emocional y promueve el bienestar general.

En este curso podrás iniciarte en la práctica de manera experiencial, a través de **8 sesiones** diseñadas para paso a paso, integrar el mindfulness en tu vida cotidiana y cultivar mayor calma, claridad y equilibrio interior.



## **¿Quieres conocer e iniciar o tu práctica de mindfulness?**

Entonces este curso está diseñado para ti.

A través de un enfoque práctico, accesible y vivencial, aprenderás herramientas simples y efectivas para:

Reducir el estrés y la ansiedad.

Desarrollar calma y equilibrio emocional.

Mejorar la concentración y la claridad mental.

Cultivar la autocompasión y el bienestar integral.

Integrar la atención plena en tu vida cotidiana.

Duración: 8 sesiones online en vivo (vía Zoom)

Horario: Miércoles de 19:00 a 20:15 hrs.

Una experiencia guiada paso a paso para incorporar mindfulness como un recurso real de bienestar en tu día a día.



## ¿Qué lograrás en este taller?

- Vivir con mayor presencia y conciencia, desarrollando la capacidad de estar en el aquí y el ahora.
- Reducir el estrés y la ansiedad mediante técnicas simples de respiración y meditación.
- Regular tus emociones desde la calma, la ecuanimidad y el autocuidado.
- Cultivar la autocompasión y la amabilidad interna, aprendiendo a acompañarte con aceptación.
- Mejorar la concentración y la claridad mental, fortaleciendo tu bienestar integral.
- Reconectar con tu cuerpo como fuente de equilibrio, sabiduría y regulación natural.



## Programa paso a paso

### Paso 1. Introducción a Mindfulness

**Tema central:** Qué es mindfulness, beneficios y mitos.

- Origen y fundamentos de la práctica.
- Principios básicos: aceptación, presencia, no juicio.
- Beneficios comprobados en salud física y emocional.

### Paso 2. Respiración y conciencia corporal

**Tema central:** Usar la respiración y el cuerpo como anclaje al presente.

- Escucha corporal y señales de estrés o tensión.
- Conciencia sensorial y conexión con los sentidos.

### Paso 3. Observar los pensamientos

**Tema central:** La mente errante y cómo relacionarse con los pensamientos.

- Observar sin identificarse: “no soy mis pensamientos”.
- Cómo calmar la mente dispersa.
- Observación consciente ante el impulso (“urge surfing”)

## Paso 4. Emociones con conciencia

**Tema central:** Reconocer emociones sin evitarlas ni dejarnos arrastrar.

- Comprender la naturaleza cambiante de las emociones.
- Ecuanimidad: responder en vez de reaccionar.

## Paso 5. Mindfulness en la vida diaria

**Tema central:** Llevar la práctica a actividades simples.

- Cómo integrar la atención plena en la rutina.
- Mindfulness en el trabajo, la alimentación y el movimiento.

## Paso 6. Autocompasión y amabilidad

**Tema central:** Cultivar una relación más amable con uno mismo.

- Fundamentos de la autocompasión.
- Transformar el diálogo interno crítico.

## Paso 7. Manejo del estrés, ansiedad y resiliencia

**Tema central:** Estrategias para regularse en momentos de tensión.

- Cómo usar mindfulness en la adversidad.
- Técnicas de autorregulación y resiliencia.

## Paso 8. Integración y continuidad

**Tema central:** Cómo sostener la práctica en el tiempo.

- Síntesis de lo aprendido.
- Diseñar un plan personal de práctica (rutina de 5–10 minutos diarios).
- Recursos para continuar .



## Descripción y Metodología

Este curso ofrece un espacio de aprendizaje práctico y reflexivo para desarrollar una mente más presente, gestionar las emociones y cultivar una relación más amable y compasiva contigo mismo y con los demás.

A través de prácticas simples, vivenciales y accesibles, se integran los principios del mindfulness con recursos de la psicología y la neurociencia contemporánea.



Cada sesión será una experiencia integral que combina:

- Fundamentos teóricos claros y aplicables.
- Prácticas guiadas de mindfulness, centradas en la respiración, la conciencia corporal, las emociones, los pensamientos y las relaciones interpersonales.
- Ejercicios semanales para el hogar, orientados a integrar lo aprendido en la vida cotidiana.
- Espacios de reflexión grupal e individual, que fomentan la escucha, la conexión y la resolución de dudas.
- Herramientas concretas para la vida diaria, enfocadas en la regulación emocional, la reducción del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia.

Además, cada participante recibirá un dossier digital complementario, con información teórica, lecturas sugeridas y ejercicios prácticos para realizar entre sesiones, favoreciendo una práctica sostenida y autónoma.

Correo información : talleres [@centrorumbos.cl](mailto:@centrorumbos.cl)

WhatsApp: [+56 9 2006 6692](tel:+56920066692)

Sitio web: [www.centrorumbos.cl](http://www.centrorumbos.cl)

👉 Ver más

Mindfulness [www.centrorumbos.cl/mindfulness-1](http://www.centrorumbos.cl/mindfulness-1)



## *¿Qué es Mindfulness?*

*El mindfulness es la práctica de vivir con mayor plenitud y presencia, cultivando la capacidad de estar en el momento presente con apertura, curiosidad y sin juicio.*

*A través de esta actitud consciente, aprendemos a observar nuestras experiencias tal como son, desarrollando ecuanimidad y una relación más amable con nosotros mismos y con el entorno.*

*Al practicar mindfulness, fortalecemos la habilidad de responder con claridad y compasión, en lugar de reaccionar de manera automática.*

*Este proceso favorece la calma interior, el bienestar integral y una conexión más profunda con la vida y con los demás*