Cursos de Mindfulness

"8 pasos para cultivar presencia y calma"

MINDFULNESS RUMBOS ZAZEN
Despierta tu mente.



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)
Sesiones semanales de 1 hora 15 min, con guías de acompañamiento para practica semanal.

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 emocional.

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.
- Pauta para diseñar un plan personal de práctica.
- 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 la forma de comunicarnos.
- Ejercicios semanales orientados a integrar lo aprendido en la vida cotidiana.
- Espacio de reflexión, de escucha, conexión y resolución de dudas.
- Herramientas concretas para la vida diaria, enfocadas en la regulación emocional, la reducción del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia.

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

WhatsApp: https://wa.me/56927418931
Sitio web: www.centrorumbos.cl

👉 *Ver más*
Mindfulness www.centrorumbos.cl/mindfulness-1



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.