Mindfulness

Presencia y Calma: Tu Primer Paso en el Mindfulness

Mindfulness, o atención plena, es una práctica que nos invita a estar presentes en el aquí y ahora, con apertura, curiosidad y sin juicio. Su origen se encuentra en las tradiciones meditativas del budismo, especialmente en las enseñanzas del Buda, donde la palabra *sati,* que suele traducirse como “mindfulness ,significa “recordar”: recordar volver al momento presente.

Mindfulness no solo mejora la salud mental y física, sino que fortalece la resiliencia, la concentración y la capacidad de responder con sabiduría ante el estrés. Practicar mindfulness nos permite conectarnos con lo que sentimos, pensamos y hacemos, promoviendo la calma, la autorregulación y el bienestar integral.

El taller completo consta de 6 sesiones online en vivo, vía Zoom.

Este taller es una invitación a reconectar con tu mundo interno y con tu capacidad natural de conciencia, calma y ecuanimidad. A través de prácticas simples y accesibles, aprenderás a desarrollar una mente más presente, gestionar tus emociones y cultivar una relación más amable contigo mismo y con los demás.

El enfoque es completamente vivencial: cada sesión integra fundamentos teóricos, ejercicios prácticos, espacios de reflexión grupal y herramientas concretas para aplicar en tu vida cotidiana.

Este taller está pensado para personas que desean comenzar su camino en la práctica del mindfulness y la meditación. A través de un enfoque práctico, accesible y experiencial, aprenderás herramientas simples y efectivas para:

- Reducir el estrés
- Mejorar la concentración
- Regular las emociones
- Cultivar el bienestar corporal y emocional

Objetivos del Taller

- Fomentar el desarrollo de la atención plena y consciente en la vida diaria.
- Entregar herramientas para reducir el estrés y la ansiedad mediante prácticas de respiración y meditación.
- Promover la regulación emocional desde la ecuanimidad y el autocuidado.
- Cultivar una actitud de autocompasión y amabilidad interna, especialmente en momentos difíciles.
- Mejorar la concentración, claridad mental y bienestar general.

- Facilitar el contacto con el cuerpo como fuente de sabiduría y regulación.

Programa del Taller

Sesión 1: ¿Qué es el Mindfulness?

- Introducción a la atención plena: definición y origen
- Fundamentos y principios básicos: aceptación, presencia, no juicio
- Beneficios comprobados del mindfulness en la salud emocional y física
- Prácticas iniciales: respiración consciente y conexión con los sentidos

Sesión 2: Entrenando la Atención

- Meditación de observación y enfoque: atención sostenida
- Focalización de la mente y anclaje en el presente
- Cómo calmar la mente dispersa
- Observar pensamientos sin identificarse con ellos

Sesión 3: Mindfulness y Regulación Emocional

- Comprendiendo las emociones desde la conciencia plena
- Técnicas para gestionar emociones con respiración consciente
- Práctica del equilibrio emocional y la ecuanimidad

Sesión 4: La Amabilidad Interna

- Fundamentos del bienestar interior y la autocompasión
- Meditaciones guiadas para cultivar la bondad hacia uno mismo
- Prácticas para distintos momentos: estrés, dolor, inseguridad
- Cómo transformar el diálogo interno crítico en una voz compasiva

Sesión 5: Atención al Cuerpo y Movimiento Consciente

- Escucha corporal: conectar con el cuerpo desde la presencia
- Práctica de escaneo corporal para liberar tensiones
- Conciencia sensorial y meditación en movimiento (caminar, estiramientos suaves)
- Reconocer señales corporales de estrés o saturación

Sesión 6: Mindfulness en la Vida Cotidiana

- Cómo integrar la atención plena en actividades diarias
- Estrategias para mantener la práctica en momentos difíciles
- Crear tu plan personal de práctica continua

Beneficios del Taller

✓ Reducción del estrés y la ansiedad
✓ Mejora de la concentración y claridad mental
✓ Mayor conciencia emocional y bienestar
✓ Desarrollo de autocompasión y calma interna
✓ Herramientas concretas para responder con sabiduría ante los desafíos

No se requiere experiencia previa

Inscripciones

¿Te interesa participar o recibir más información?
contacto@centrorumbos.cl
WhatsApp: +56 9 2006 6692
🌐 www.centrorumbos.cl

Instagram: @centrorumbos

Mindfulness o atención plena es la capacidad de prestar atención de forma intencional, enfocándose en el momento presente, con una actitud de curiosidad, apertura y sin juicio.

Es una forma de estar plenamente conscientes de lo que ocurre dentro y fuera de nosotros pensamientos, emociones, sensaciones corporales y entorno, tal como se manifiestan, momento a momento.

Practicar mindfulness nos permite responder con mayor claridad y amabilidad, en lugar de reaccionar automáticamente, favoreciendo el bienestar, la calma y la conexión con nosotros mismos y con los demás.