

# Cursos de Mindfulness



## Mindfulness: una invitación a vivir el presente

La atención plena, o *mindfulness*, es una práctica que nos invita a habitar el aquí y el ahora con apertura, curiosidad y sin juicio. Sus beneficios van más allá de la salud mental y física: fortalece la resiliencia, la concentración y la capacidad de responder con sabiduría frente al estrés.

Practicar mindfulness nos ayuda a conectarnos con lo que sentimos, pensamos y hacemos, cultivando calma, autorregulación y bienestar integral. Cada vez más difundido en el mundo, se trata de un ejercicio simple, al alcance de cualquier persona, que no requiere grandes

esfuerzos, solo la disposición a estar con uno mismo en una actitud de calma, aceptación y armonía.

En este curso podrás dar tus primeros pasos en la práctica, adquiriendo las bases necesarias para luego continuar con nuestro **programa de 8 pasos**, diseñado para acompañarte en la integración del mindfulness a tu vida cotidiana.



¿Deseas conocer, iniciar o reforzar tu práctica de mindfulness?  
Este curso está diseñado para ti.

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

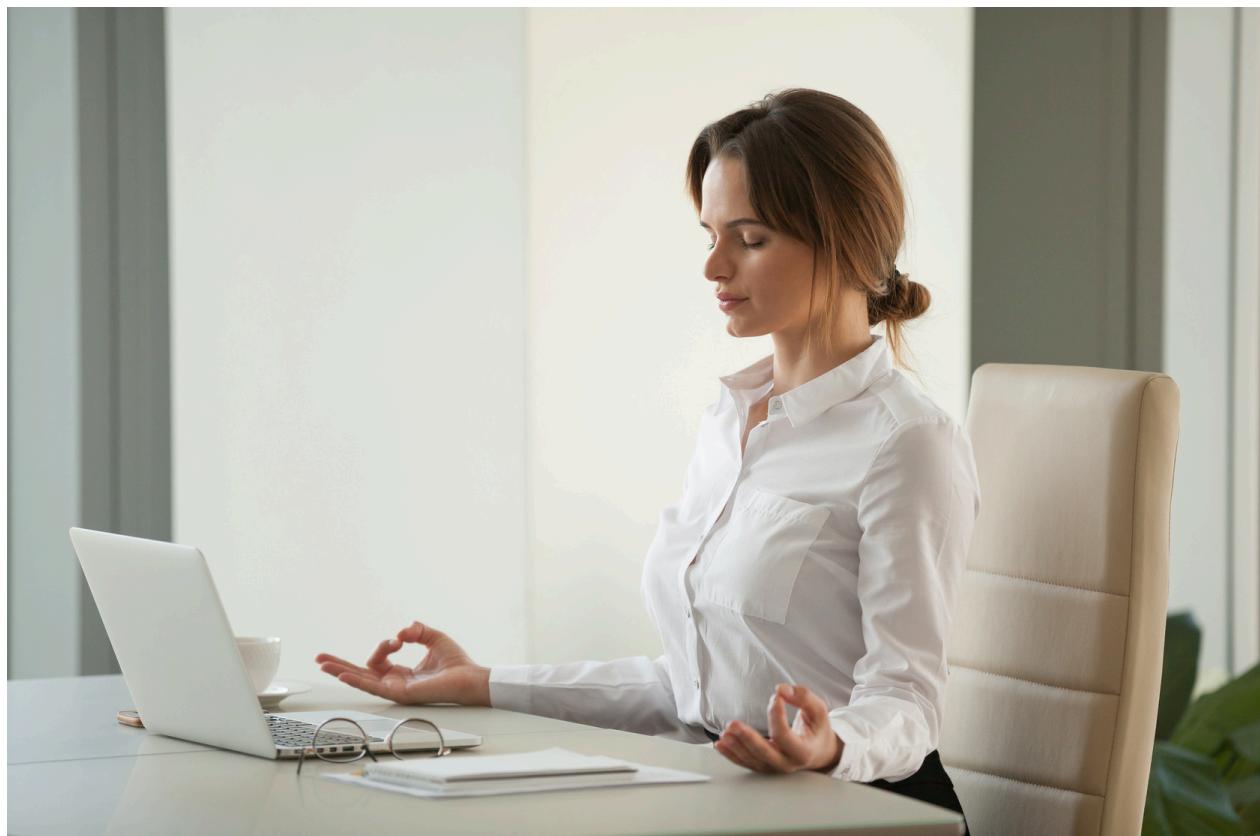
- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Desarrollar mayor calma y equilibrio emocional.

- 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 (cada miércoles)

Valor: \$120.000.-

Horario: 19:00 a 20:15 hrs.



## Programa de Mindfulness en 8 Pasos

### Objetivos del Taller

- Fomentar la atención plena en la vida cotidiana, desarrollando la capacidad de estar presentes en el aquí y ahora.
- Entregar herramientas prácticas de respiración y meditación para reducir el estrés y la ansiedad.
- Promover la regulación emocional desde la calma, la ecuanimidad y el autocuidado.

- Cultivar la autocompasión y la amabilidad interna, especialmente en momentos de dificultad.
- Mejorar la concentración, la claridad mental y el bienestar integral a través de la práctica constante.
- Facilitar el contacto consciente con el cuerpo como recurso de sabiduría, equilibrio y regulación natural.



## “Mindfulness:

### 8 pasos para cultivar presencia y calma”

#### 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.

#### 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 (apps, audios, comunidad).



## Descripción y metodología

Metodología

A través de prácticas simples, vivenciales y accesibles, este curso te permitirá desarrollar una mente más presente, gestionar tus emociones y cultivar una relación más amable contigo mismo y con los demás.

Cada sesión será una experiencia integral que combina:

- Fundamentos teóricos claros y aplicables, sustentados en la neurociencia y la psicología.
- Prácticas guiadas de mindfulness, enfocadas en la respiración, el cuerpo, las emociones, los pensamientos y las relaciones interpersonales.
- Ejercicios semanales para el hogar, que facilitan la integración de lo aprendido en la vida cotidiana.
- Espacios de reflexión grupal e individual, para compartir experiencias y resolver dudas.
- Herramientas concretas para la vida diaria, orientadas a la regulación emocional, la reducción del estrés y el fortalecimiento de la resiliencia.



No se requiere experiencia previa

#### Inscripciones

¿Te interesa participar o recibir más información?

[contacto@centrorumbos.cl](mailto:contacto@centrorumbos.cl)

WhatsApp: +56 9 2006 6692

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



**Instagram:** @centrorumbos

### ¿Qué es Mindfulness?

*Mindfulness, o atención plena, es la capacidad de dirigir la atención de manera intencional al momento presente, con una actitud de apertura, curiosidad y ausencia de juicio.*

*Implica estar plenamente conscientes de lo que ocurre dentro y fuera de nosotros: pensamientos, emociones, sensaciones corporales y el entorno, tal como se manifiestan instante a instante.*

*Al practicar mindfulness desarrollamos la habilidad de responder con claridad y amabilidad, en lugar de reaccionar de forma automática. Esto favorece la calma interior, el bienestar integral y una mayor conexión con nosotros mismos y con los demás.*