

# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

PROGRAMA  
2025



ESCUELA  
INTERNACIONAL de FORMACIÓN  
**newcoaching**



Asociación Internacional  
de Inteligencia Emocional



[ESCUELANEWCOACHING.COM](http://ESCUELANEWCOACHING.COM)

# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## **Clase 1: Introducción al Mindfulness y a la Formación**

### **Teoría:**

- **Bienvenida e introducción al curso.**
- **Origen e historia del mindfulness.**
- **Definición y beneficios.**
- **Tipos de prácticas - Formal e informal.**
- **Acuerdos y principios básicos del programa.**

### **Práctica:**

- **Meditación básica de atención a la respiración.**

**Tarea: Reflexionar sobre las primeras impresiones de mindfulness y registrar al menos 3 prácticas breves durante las dos semanas.**

**Objetivo: Explorar los orígenes y la historia del Método Mindfulness. Establecer acuerdos y principios que guiaran la formación. Dar los primeros pasos en la práctica para sentar las bases de este camino de autoconocimiento y transformación.**



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## Clase 2: Conexión entre la Mente y el Cuerpo

### Teoría:

- Introducción a la interocepción y propiocepción.
- Exploración a través de los sentidos.
- Impacto del mindfulness en el cerebro y el sistema nervioso.
- Mindfulness de los pensamientos

### Práctica:

- Ejercicio de exploración sensorial.
- Breve práctica de escaneo corporal.

**Tarea:** Realizar el escaneo corporal 3 veces por semana y registrar sensaciones.

**Compartir un registro en el grupo después de la primera semana de práctica.**

**Objetivo:** Explorar la conexión entre la mente y el cuerpo, comprendiendo cómo interactúan y se influyen mutuamente. Además, comprender el impacto del Mindfulness en el cerebro y el sistema nervioso, y cómo estas prácticas pueden promover el bienestar y su importancia en la conexión con el cuerpo y la percepción interna.



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

**Clase 3: Técnicas de Respiración Consciente y Coaching Ontológico**  
**Teoría:**

- Tipos de prácticas de mindfulness relacionadas con la respiración.
- Impacto de la respiración en la mente y el cuerpo.
- Superar las creencias limitantes para practicas conscientes.

**Práctica:**

- Ejercicios de respiración consciente y profunda.
- Práctica de respiración rítmica (inhalación/exhalación).

**Tarea:** Practicar la respiración consciente en momentos de estrés o ansiedad y registrar efectos antes y después de la práctica.  
**Compartir al menos una de las experiencias**

**Objetivo:** Explorar una poderosa herramienta al alcance de todos: nuestra propia respiración. Conocer los efectos positivos que esta práctica puede tener para tu bienestar integral. Al mismo tiempo, al incorporar el enfoque del coaching ontológico, se ofrece una oportunidad para explorar cómo la disciplina personal y las creencias limitantes juegan un rol crucial en el proceso de transformación.



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## Clase 4: Inteligencia Emocional

### Teoría:

- La naturaleza de los pensamientos y las emociones.
- Gestión emocional.
- Inteligencia emocional y meditación.

### Práctica:

- Meditación enfocada en las emociones.
- Ejercicio breve de auto indagación emocional.

**Tarea:** Registrar situaciones en las que lograron aplicar mindfulness para gestionar emociones.

**Objetivo:** Integrar conceptos de inteligencia emocional con la meditación para una mayor autorregulación. Realizar una meditación guiada para observar y procesar emociones de manera consciente. Practicar la auto indagación emocional para fomentar el autoconocimiento.



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## Clase 5: Mindfulness en Movimiento

### Teoría:

- Técnicas de meditación en movimiento: caminar y yoga.
- Consciencia corporal.
- Beneficios de integrar mindfulness en la actividad física.

### Práctica:

- Meditación caminando.
- Práctica breve de yoga consciente.

**Tarea:** Realizar caminatas conscientes y yoga mindfulness al menos 2 veces por semana. Tomar registro de consciencia corporal.

**Objetivo:** Aprender e incorporar técnicas de meditaciones en movimiento consciente, práctica que combina la atención plena con movimientos físicos. Fomentar el aprendizaje a través de la toma de consciencia sobre los conceptos y las prácticas para evitar caer en el automatismo.



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## Clase 6: Introducción al Rol del Instructor

### Teoría:

- Principios éticos y habilidades básicas para guiar prácticas.
- La responsabilidad y los límites del instructor.

### Práctica:

- Mini práctica: guía de una meditación básica

**Tarea:** Reflexionar sobre cómo se sienten en el rol de guía y grabar un audio guiando una practica

**Objetivo:** Conocer el papel crucial que desempeña el instructor en la práctica de Mindfulness así como los principios éticos fundamentales para la enseñanza de esta práctica y tener las primeras experiencias como guía de meditación.



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## Clase 7: Mindfulness y la Gestión del Estrés, Ansiedad y Depresión

### Teoría:

- Impacto del mindfulness en el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Estrategias específicas para cada caso.

### Práctica:

- Meditación de liberación de estrés.
- Técnica de auto indagación para identificar desencadenantes de ansiedad.

**Tarea:** Practicar mindfulness durante momentos de estrés y reflexionar sobre su efectividad.

**Objetivo:** Integrar los conceptos de estrés, ansiedad y depresión e incorporar diferentes técnicas que ofrece el mindfulness para disminuir y contrarrestar estas afecciones. Llevar a la práctica dichas técnicas para obtener una vivencia real y personal que compartiremos en clases a través de preguntas de integración.



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## Clase 8: Mindfulness Aplicado a diferentes contextos

### Teoría:

- Adaptación del mindfulness en el trabajo, la comida, el sueño y otros ámbitos.
- Beneficios de mindfulness en la vida cotidiana.

### Práctica:

- Meditación aplicada a una actividad cotidiana (por ejemplo, comer o lavar platos).

**Tarea:** Aplicar mindfulness en una actividad cotidiana diferente cada día y registrar experiencias.

**Objetivo:** Explorar y practicar la integración del mindfulness en las actividades cotidianas, incluyendo el trabajo, la alimentación y el descanso. Aprender a aplicar técnicas de mindfulness en diferentes aspectos de su vida diaria, promoviendo un mayor bienestar, equilibrio emocional y una conexión consciente con el presente en cada momento.



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## Clase 9: Perfeccionando el Rol del Instructor

### Teoría:

- Diseño de sesiones efectivas: estructura, ambiente y contenido.
- Cómo adaptarse a diferentes audiencias.

### Práctica:

- Cada participante diseña y guía una práctica breve para el grupo con retroalimentación.

**Tarea:** Ajustar y perfeccionar una práctica para compartirla en la última clase.

**Objetivo:** Aprender a diseñar sesiones efectivas de mindfulness, teniendo en cuenta la estructura, el ambiente y el contenido adecuado. Desarrollar habilidades para adaptar las sesiones de mindfulness a diferentes tipos de audiencias y contextos.



# FORMACIÓN EN MINDFULNESS

## Clase 10: Integración y Cierre

### Teoría:

- Reflexión sobre el proceso personal y como instructor.
- Repaso de los conceptos y prácticas clave.

### Práctica:

- Sesión guiada combinando varias técnicas aprendidas.
- Espacio para compartir experiencias y aprendizajes finales.

### Cierre:

- Presentación del trabajo práctico de integración.
- Dinámica grupal de despedida para conectar y celebrar el camino recorrido.

**Objetivo:** Desarrollar la capacidad de integrar los aprendizajes adquiridos en la formación, reflexionar sobre el proceso personal y como instructor, y aplicar herramientas de mindfulness para facilitar el cierre de la formación de manera grupal y significativa.



***Nuestro mundo está cambiando  
y necesita nuevas profesiones  
que den respuesta a los nuevos  
paradigmas.***

