



MINDFULNESS



Programa de
Formación
2026



Modalidad: Virtual **Clases semanales de 1:30h**



Este programa está diseñado para ayudarte a incorporar la **práctica de la atención plena** en tu vida y a convertirte en un guía capaz de acompañar a otros hacia un mayor bienestar. En un mundo donde el estrés, la ansiedad y el agotamiento parecen inevitables, el **mindfulness** nos ofrece una alternativa transformadora. Aprenderás a reducir el ruido mental, manejar mejor las emociones y vivir cada momento con mayor claridad y presencia. Esta formación no solo cambiará la manera en que te relacionas con el mundo y con vos mismo, sino que también te brindará las herramientas necesarias para impactar en la vida de los demás. Como **futuro instructor**, desarrollarás habilidades prácticas para diseñar y liderar sesiones completas, logrando que el mindfulness se convierta en una herramienta poderosa para tus alumnos. Si estás buscando una forma de reconectar con lo esencial, cultivar la calma y ayudar a otros a hacer lo mismo, esta formación es para vos. ¡Te invito a dar este paso transformador!



CLASE 1

- Bienvenida e introducción al curso.
- Origen e historia del mindfulness.
- Acuerdos y principios básicos del programa.

Practica:

- Primeros pasos. Atención plena en la respiración

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



CLASE 2

- Definición y Beneficios
- Práctica:
- Escaneo corporal. Hoja de registro

Objetivo: Comprender qué es el mindfulness desde una definición clara y accesible, reconociendo sus beneficios a nivel físico, mental y emocional. Incorporar la práctica del escaneo corporal como herramienta para desarrollar mayor conciencia del cuerpo y del momento presente.



CLASE 3

- Claves para lograr el estado MDF
- Tipos de practicas: Formal e Informal
- Práctica:

Ejercicio de práctica informal – Atención plena al beber algo + hoja de registro.

Objetivo: Profundizar en los fundamentos que sostienen la práctica de Mindfulness y diferenciar los tipos de práctica: formal e informal.

Introducir una práctica sencilla y cotidiana que permita cultivar la atención plena en la vida diaria, reconociendo su valor como entrenamiento de la conciencia.



CLASE 4

- Conexión mente cuerpo
- Práctica:Ejercicio de exploración sensorial.

Objetivo: Explorar la conexión entre la mente y el cuerpo, comprendiendo cómo interactúan y se influyen mutuamente.

- Claves para lograr el estado MDF
- Tipos de practicas: Formal e Informal
- Práctica:

Ejercicio de práctica informal – Atención plena al beber algo + hoja de registro.

Objetivo: Profundizar en los fundamentos que sostienen la práctica de Mindfulness y diferenciar los tipos de práctica: formal e informal.

- Introducir una práctica sencilla y cotidiana que permita cultivar la atención plena en la vida diaria, reconociendo su valor como entrenamiento de la conciencia.



CLASE 5

- Impacto de la respiración en la mente y el cuerpo.
- Interocepción y propiocepción
- Práctica: Respiración consciente y profunda.

Objetivo: Comprender cómo la respiración impacta en la mente y el cuerpo. Explorar la interocepción y la propiocepción como formas de registrar las sensaciones internas.

Profundizar en la respiración consciente para favorecer la presencia y la conexión cuerpo-mente.



CLASE 6

- Respiración y Ejercicios de respiración
- Práctica:
- Técnicas basadas en la respiración

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.



CLASE 7

- Concentración.
- La naturaleza de los pensamientos.
- El Observador
- Práctica: Observación consciente de los pensamientos.

Objetivo: Conocer las cualidades de la concentración como una habilidad que se entrena. Comprender la naturaleza de los pensamientos y desarrollar la capacidad de observarlos con mayor estabilidad y claridad, sin quedar atrapados en ellos.



CLASE 8

- Coaching ontológico: Creencias limitantes
- Práctica: Creencias Limitantes en nuestra vida

Objetivo: Integrar el enfoque del coaching ontológico para observar cómo la disciplina personal y las creencias limitantes influyen en la experiencia interna y en los procesos de cambio.

Promover una mirada consciente que permita reconocer patrones de pensamiento y abrir nuevas posibilidades de acción.



CLASE 9

- Técnicas de meditación en movimiento
- Consciencia corporal
- Práctica: Práctica breve de yoga consciente.

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 conciencia sobre los conceptos y las prácticas para evitar caer en el automatismo.



CLASE 10

- Mindfulness aplicado en la vida cotidiana
- Práctica:
- Técnica Stop

Objetivo: Explorar la aplicación del mindfulness en la vida cotidiana, integrando la práctica en actividades diarias como el sueño, la alimentación y el trabajo. Incorporar la técnica STOP como una herramienta concreta para pausar, observar y responder con mayor conciencia en la vida diaria. Técnica Stop



CLASE 11

- MDF y Resiliencia Emocional
- Práctica:
- Meditacion Metta

Objetivo: Comprender la relación entre mindfulness y la resiliencia emocional.

Desarrollar una actitud de amabilidad y cuidado hacia uno mismo y hacia los demás a través de la práctica de Metta, favoreciendo una respuesta emocional más consciente y flexible.



CLASE 12

- Inteligencia emocional
- Práctica:
- Emociones Básicas y como utilizarlas en nuestro beneficio

Objetivo: Introducir el enfoque de la inteligencia emocional, favoreciendo la comprensión del mundo emocional y su impacto en la vida personal y relacional, promoviendo una mayor conciencia y gestión emocional.



CLASE 13

- El rol del instructor e MDF
- Comunicación y uso de las técnicas
- Práctica: Primeros ejercicios de guía de meditaciones

Objetivo: Comprender el rol del instructor de mindfulness y las responsabilidades que implica. Desarrollar una comunicación clara y consciente, reconociendo los límites del rol, y comenzar a integrar las técnicas a través de la práctica de guiar meditaciones.



CLASE 14

- Principios éticos del mindfulness.
- Práctica: Espacio de reflexión y análisis de situaciones posibles en la práctica profesional.

Objetivo: Comprender los principios éticos que guían la práctica del mindfulness desde el enfoque de la bioética. Favorecer una actitud responsable y consciente en el ejercicio profesional, reconociendo los límites y el cuidado del otro en los distintos contextos de aplicación.



CLASE 15

- Mindfulness en diferentes contextos sociales
- Práctica: Dinámica de análisis y diseño de propuestas

Objetivo: Explorar la aplicación del mindfulness en diferentes contextos sociales. Desarrollar la capacidad de adaptar las prácticas y técnicas según el ámbito y las necesidades del grupo, fortaleciendo el criterio y la claridad en el rol del instructor.



CLASE 16

- Mindfulness en el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Práctica: Ejercicios de respiración basados en el método Buteyko.

Objetivo: Explorar el aporte del mindfulness en la experiencia del estrés, la ansiedad y depresión. Reconocer diferencias entre estrés y ansiedad, e incorporar ejercicios de respiración como herramientas de regulación y mayor equilibrio en la vida cotidiana.

ayor equilibrio en la vida cotidiana.



CLASE 17

- Diseño de sesiones efectivas de mindfulness
- Práctica: Guía basada en el paso a paso

Objetivo: Desarrollar criterios para el diseño de sesiones efectivas de mindfulness. Comprender el paso a paso de una práctica y aplicarlo en la guía consciente de una sesión.



CLASE 18

- Entrega del trabajo final.
- Integración de lo aprendido.
- Práctica: Aplicación práctica de los contenidos trabajados

Objetivo: Integrar los contenidos y prácticas desarrolladas a lo largo de la formación.

Aplicar lo aprendido de manera consciente y coherente, fortaleciendo la confianza en la práctica y en el rol como instructor/a de mindfulness.



CLASE 19

- Integración final del recorrido.
- Cierre consciente de la formación.
- Práctica: Actividad integradora, Meditación de gratitud.

Objetivo: Favorecer la integración de lo vivido y aprendido a lo largo de la formación. Reconocer los procesos personales y los aprendizajes desarrollados, cerrando el recorrido desde la gratitud, la presencia y el sentido de continuidad en la práctica.



MODALIDAD DE EVALUACIÓN – FORMACIÓN EN MINDFULNESS.

- La evaluación será de carácter formativo e integrador, priorizando el proceso personal y la apropiación progresiva de la práctica.
- Se tendrá en cuenta: la asistencia a los encuentros, la participación activa en las prácticas y espacios de intercambio, y la integración de los contenidos teóricos y vivenciales a lo largo del recorrido.

Como instancia de cierre, se propondrá un trabajo integrador, orientado a la reflexión personal y/o a la aplicación práctica de los contenidos abordados durante la formación.