

Mindfulness Programa de Formación 2026

Una transformadora experiencia de aprendizaje diseñada para incorporar la atención plena en tu vida y convertirte en un guía capaz de acompañar a otros hacia el bienestar.

Este programa virtual te ofrece las herramientas para reducir el ruido mental, manejar mejor las emociones y vivir cada momento con mayor claridad y presencia.

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.

Características del Programa



Modalidad Virtual

Clases semanales de 1:30 horas desde la comodidad de tu hogar



19 Clases

Un recorrido completo de formación estructurado en módulos progresivos



Certificación

Certificado de Instructor de Mindfulness al completar el programa

Esta formación no solo cambiará la manera en que te relacionas con el mundo y contigo 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.

Clases 1-3: Fundamentos del Mindfulness

Clase 1: Bienvenida e Introducción

Origen e historia del mindfulness. Acuerdos y principios básicos del programa. 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. Sentar las bases de este camino de autoconocimiento.

Clase 2: Definición y Beneficios

Qué es el mindfulness desde una definición clara y accesible. Beneficios a nivel físico, mental y emocional. Práctica del escaneo corporal.

Objetivo: Comprender qué es el mindfulness y reconocer sus beneficios. Incorporar el escaneo corporal como herramienta para desarrollar mayor conciencia del cuerpo.

Clase 3: Claves del Estado MDF

Tipos de prácticas: formal e informal. Ejercicio de práctica informal – atención plena al beber algo. Hoja de registro.

Objetivo: Profundizar en los fundamentos de Mindfulness. Introducir una práctica sencilla y cotidiana que permita cultivar la atención plena en la vida diaria.

Clases 4-6: Conexión Mente-Cuerpo

Clase 4: Conexión Mente Cuerpo

Explorar la conexión entre la mente y el cuerpo, comprendiendo cómo interactúan y se influyen mutuamente. Ejercicio de exploración sensorial.

Objetivo: Comprender la interacción mente .cuerpo a través de la exploración sensorial consciente.

Clase 6: Respiración y Ejercicios

Explorar una poderosa herramienta al alcance de todos: nuestra propia respiración. Técnicas basadas en la respiración.

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 5: Respiración Consciente

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

Objetivo: Comprender cómo la respiración impacta en la mente y el cuerpo. Profundizar en la respiración consciente para favorecer la presencia.

Clases 7-9: Concentración y Meditación



Clase 7: La Observación

Concentración, naturaleza de los pensamientos, el observador. Observación consciente de los pensamientos.



Clase 8: Creencias Limitantes

Coaching ontológico: creencias limitantes. Práctica de reconocimiento de patrones de pensamiento.



Clase 9: Meditación en Movimiento

Técnicas de meditación en movimiento, consciencia corporal. Yoga consciente.

En estas clases aprenderás a desarrollar la capacidad de observar los pensamientos con mayor estabilidad y claridad, sin quedar atrapados en ellos. Integrarás 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. Además, aprenderás técnicas de meditaciones en movimiento consciente, práctica que combina la atención plena con movimientos físicos, fomentando el aprendizaje a través de la toma de conciencia sobre los conceptos y las prácticas para evitar caer en el automatismo.

Clases 10-12: Aplicación en la Vida Cotidiana

Clase 10: Mindfulness Aplicado

Mindfulness en la vida cotidiana: sueño, alimentación, trabajo. Técnica STOP como herramienta para pausar, observar y responder con mayor conciencia.

Clase 11: Resiliencia Emocional

Mindfulness y resiliencia emocional. Meditación Metta para desarrollar amabilidad y cuidado hacia uno mismo y los demás.

Clase 12: Inteligencia Emocional

Emociones básicas y cómo utilizarlas en nuestro beneficio. Comprensión del mundo emocional y su impacto en la vida personal y relacional.

Explorarás la aplicación del mindfulness en la vida cotidiana, integrando la práctica en actividades diarias. Desarrollarás una actitud de amabilidad y cuidado a través de la meditación Metta, favoreciendo una respuesta emocional más consciente y flexible. También introducirás el enfoque de la inteligencia emocional, promoviendo una mayor conciencia y gestión emocional en tu vida personal y profesional.

Clases 13-15: Rol del Instructor

Clase 13: El Rol del Instructor

Comunicación y uso de las técnicas. Primeros ejercicios de guía de meditaciones.

1

2

3

Clase 15: Contextos Sociales

Mindfulness en diferentes contextos. Dinámica de análisis y diseño de propuestas.

Clase 14: Principios Éticos

Principios éticos del mindfulness desde el enfoque de la bioética. Espacio de reflexión y análisis de situaciones posibles.

*Comprenderás el **rol** del instructor de mindfulness y las **responsabilidades** que implica. Desarrollarás una comunicación clara y consciente, reconociendo los límites del rol, y comenzarás a integrar las técnicas a través de la práctica de guiar meditaciones. Explorarás la aplicación del mindfulness en diferentes contextos sociales, desarrollando la capacidad de adaptar las prácticas según el ámbito y las necesidades del grupo.*

Clases 16-18: Diseño y Práctica Profesional

Clase 16: Estrés y Ansiedad

Mindfulness en el estrés, la ansiedad y la depresión. Ejercicios de respiración basados en el método Buteyko. Reconocer diferencias entre estrés y ansiedad, e incorporar ejercicios de respiración como herramientas de regulación y mayor equilibrio en la vida cotidiana.

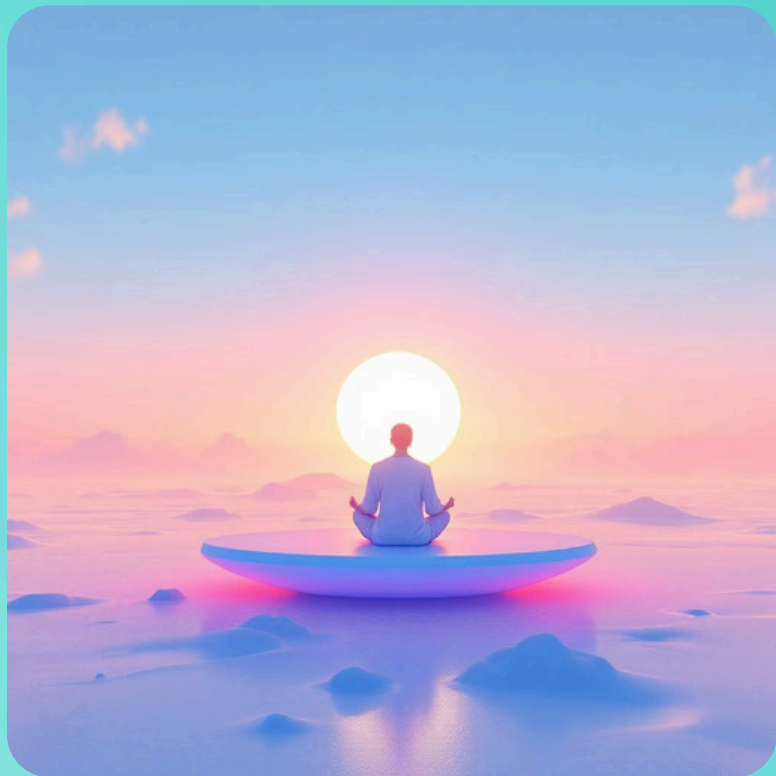
Clase 17: Diseño de Sesiones

Criterios para el diseño de sesiones efectivas de mindfulness. Guía basada en el paso a paso. Comprender el paso a paso de una práctica y aplicarlo en la guía consciente de una sesión.

Clase 18: Trabajo Final

Entrega del trabajo final. Integración de lo aprendido. Aplicación práctica de los contenidos trabajados. 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 y Cierre



Integración Final del Recorrido

La última clase de este programa está diseñada para favorecer la integración de lo vivido y aprendido a lo largo de toda la formación.

Reconocerás los procesos personales y los aprendizajes desarrollados, cerrando el recorrido desde la gratitud, la presencia y el sentido de continuidad en la práctica.

Actividad integradora: Meditación de gratitud como cierre consciente de la formación.

Gratitud

Reconocimiento de la transformación personal



Claridad

Definición del camino como instructor



Continuidad

Compromiso con la práctica sostenida



Modalidad de Evaluación

Evaluación Formativa e Integradora

La evaluación prioriza el proceso personal y la apropiación progresiva de la práctica a lo largo del recorrido.

Criterios de Evaluación

- Asistencia a los encuentros semanales
- Participación activa en las prácticas
- Integración de contenidos teóricos y vivenciales
- Intercambio en los espacios grupales

Trabajo Final Integrador

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



¡Tu Transformación Comienza Aquí!

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 invitamos a dar este paso transformador.