



*Educación para la vida*  
es aprender sin pretextos.

QUITA LA PAUSA Y DALE PLAY  
A LO QUE QUIERES.

DIPLOMADOS - CURSOS - TALLERES

ACTUALIZACIÓN

NUEVOS  
CONOCIMIENTOS

HOBBIES  
Y SENIORS

# CURSO DE MINDFULNESS PARA LA VIDA

## DESCRIPCIÓN

Mindfulness para la vida es una propuesta que ofrece un espacio de trabajo personal a través del mindfulness o conciencia plena, en donde las personas interesadas podrán aprender y aplicar herramientas de dicha disciplina para su bienestar personal.

Al finalizar el curso estarás en la capacidad de:  
Implementar e integrar las prácticas de mindfulness a tu vida cotidiana con generando un estado de bienestar, fortaleciendo tu autorregulación emocional y mental, y construyendo una práctica personal.

## OBJETIVOS

- Experimentar de manera vivencial las prácticas de atención plena (mindfulness).
- Aplicar en la vida diaria las prácticas de Mindfulness.
- Explorar los estados de bienestar que proporcionan las prácticas.
- Construir una práctica personal de mindfulness.

## METODOLOGÍA

Cada una de las sesiones iniciarán con prácticas de mindfulness, diálogo teórico sobre el tema a tratar, sesión de práctica y socialización sobre la experiencia.

## CONTENIDO

### 1. Introducción a Mindfulness

¿Qué es? Orígenes. Construcción de la práctica y sus beneficios.  
Prácticas: Mindfulness con comida y escaneo personal.

### 2. Movimiento consciente

El cuerpo como espacio íntimo para la consciencia de sí mismo. La importancia de la respiración como ancla esencial para la consciencia plena. Estar presentes, ser conscientes. Prácticas de movimiento consciente y pranayama (respiración).

### 3. Mindfulness de las emociones y pensamientos

Surfear las emociones y los pensamientos. Ser consciente de las emociones y pensamientos sin juzgarlos. Desapego de lo que creemos que somos. Prácticas de empatía, regulación emocional y observación de pensamientos.

### 4. Mindfulness en acción

Construcción de la práctica personal. Escuchar y hablar conscientemente. Consolidación de herramientas. Prácticas finales.

<b>DIRIGIDO A</b>	Personas que estén interesados en aprender y/o profundizar en la práctica y conocimiento de Mindfulness, con el fin de aplicar dichas técnicas en sus ámbitos personales, profundizar en su crecimiento personal y construir una práctica personal.
<b>PERFIL DEL ESTUDIANTE</b>	Personas que estén interesadas en mejorar sus habilidades blandas, trabajar en el manejo de emociones, aprender a regular su actividad mental, profundizar en su crecimiento personal, manejar estados de estrés y mejorar sus relaciones interpersonales.

**TÍTULO QUE OTORGA:**

**Certificado: Curso en Mindfulness para la Vida**

Asistencia mínima: tres (3) sesiones.