



Curso de formación en **Experiencia Mindfulness** *Aceptación, perdón y* *conciencia plena*

Este curso de Formación en Experiencia Mindfulness está dirigido a aquellas personas que deseen profundizar en el reconocimiento de las técnicas basadas en la experiencia mindfulness, la cual es respaldada por la evidencia científica demostrando sus beneficios para aumentar la conciencia corporal clave para el reconocimiento y aceptación de las emociones y pensamientos, mejorar la calidad de sueño, alimentación consciente, niveles de atención, entre otros beneficios.

SERVICIOS PROFESIONALES MNK S.A.S.
NIT 901047939-9

Es una empresa dedicada a la prestación de servicios profesionales en diversas áreas de la salud, con énfasis en Psicología e Hipnosis Clínica. Ofrecemos modalidades de intervención individual, familiar y grupal, adaptadas a distintos contextos como instituciones educativas y empresas.

Diseñamos, ejecutamos y evaluamos programas, proyectos y actividades orientadas al apoyo psicológico y al desarrollo humano. Nuestra oferta incluye capacitaciones, talleres, seminarios, congresos, simposios, retiros espirituales, conferencias, charlas y foros en diferentes áreas del conocimiento.

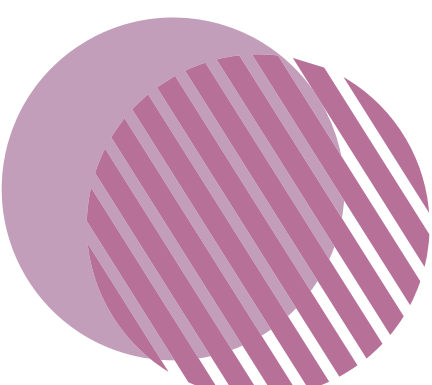
Además, contamos con espacios adecuados y personal calificado para la realización de dichos eventos, garantizando calidad, acompañamiento profesional y alto impacto en cada proceso y certificación.

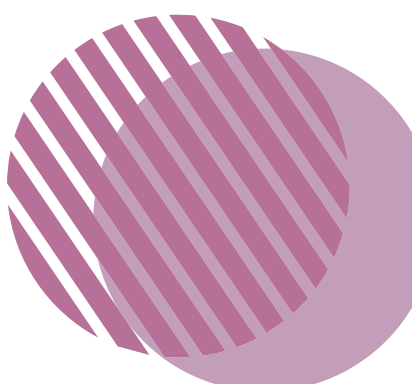
CONDUCE:

Angélica María Amaya Morales

Psicóloga Clínica Especialista en Infancia, Adolescencia y Familia.

Formadora y practicante de Mindfulness, con amplia experiencia en la intervención de los trastornos de ansiedad, depresión y recuperación del trauma emocional





Presentación:

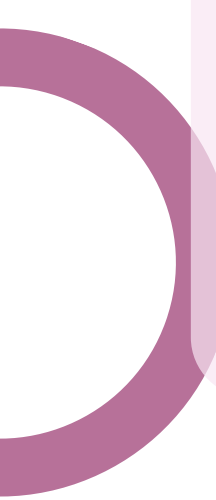
Desde la perspectiva del Mindfulness (atención plena), realizar un proceso consciente del aquí y el ahora sin juicios, permite dar paso al reconocimiento intrínseco y extrínseco del yo y el ambiente (Moñivas, García, De Silva, 2012); lo cual contribuyen a un mejor desarrollo y manejo de la inteligencia emocional, entendida como la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones (Goleman, 2011).

Desde la perspectiva de Marturano (2017), para el desarrollo personal y de una comunidad en equilibrio, se precisa trabajar la regulación de emociones y el fortalecimiento de las habilidades o competencias del individuo, entendiendo el liderazgo como estrategia para movilizar a las personas y tomar decisiones conscientes ante las situaciones que se le presenten.



Objetivo General:

Fortalecer en los y las participantes del curso habilidades en conciencia corporal, atención plena, aumentando su salud emocional y favorecer la experiencia mindfulness.



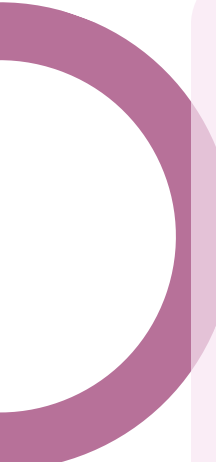
Método de enseñanza:

El curso se desarrollará de manera práctica y vivencial, promoviendo la participación activa de los asistentes. Cada participante será parte de un grupo de WhatsApp, a través del cual recibirá previamente las instrucciones, material



de apoyo y prácticas correspondientes a cada sesión. Este canal facilitará el acompañamiento, la interacción y el seguimiento continuo durante todo el proceso formativo.

Cronograma del curso:



Está estructurado en 8 sesiones de formación y 1 sesión de cierre, cada una con una duración de 2 horas, para un total de 16 horas de formación.

Las sesiones se realizarán de forma virtual a través de la plataforma Zoom, con una frecuencia de dos encuentros semanales en los horarios previamente establecidos, lo que permitirá completar el proceso en el transcurso de un mes.

Fechas:

- **SESIÓN DE INICIO 1:** Martes 26 agosto 2025
- **SESIÓN 2:** Jueves 28 de agosto 2025
- **SESIÓN 3:** Martes 2 de septiembre 2025
- **SESIÓN 4:** Jueves 4 de agosto de 2025
- **SESIÓN 5:** Martes 9 de septiembre 2025
- **SESIÓN 6:** Jueves 11 de septiembre 2025
- **SESIÓN 7:** Martes 16 de septiembre 2025
- **SESIÓN 8:** Jueves 18 de septiembre 2025
- **SESIÓN DE CIERRE:** Martes 23 de septiembre de 2025

Hora Colombia: 6:00 pm a 8:00 pm

Hora Estados Unidos: 7:00 pm a 9:00 pm



Recursos y beneficios:

Acceso al grupo de WhatsApp: Durante la duración del curso, el participante contará con acompañamiento permanente por parte de la terapeuta facilitadora. A través de este canal se resolverán dudas, se ampliará la información compartida, se realizarán prácticas en vivo y se hará seguimiento al proceso de cada estudiante.

Material de apoyo:

- Guías prácticas.
- Lecturas complementarias.
- Videos relacionados con los temas abordados.
- Indicaciones para la práctica semanal.

Modalidad de clases:

- Clases en vivo, con interacción directa con la facilitadora.
- Clases en diferido, para aquellos participantes que no puedan asistir en tiempo real o deseen repasar los contenidos.
- Certificación: Al finalizar el proceso, el participante recibirá un Certificado de Curso de Formación por 16 horas, correspondiente al Curso de Formación en la Experiencia Mindfulness, avalado por Servicios Profesionales MNK.

Al terminar el curso de Formación en la experiencia Mindfulness el/la participante estará en la capacidad de:

- Habrá aumentado su reconocimiento en la conciencia corporal, identificará mejor sus emociones en el cuerpo y logrará una mejor relación con sus pensamientos y emociones.
- Aplicará prácticas en su vida diaria relacionadas con la experiencia Mindfulness tales como: aceptación, perdón y gratitud.

- Habrá mejorado sus niveles de atención, de sueño y sus técnicas de respiración.

Contenido por sesión:

Sesión 1:

Introducción a la Experiencia Mindfulness

- Introducir los conceptos básicos de Mindfulness: Mente y Cuerpo.
- Fortalecer habilidades de conciencia corporal, ¿Qué es conciencia corporal y porque es tan importante?
- Introducción a prácticas Mindfulness.

Sesión 2:

La Ciencia y Mindfulness

- Cerebro
- Corteza prefrontal (impulsos).
- Emociones
- Comportamientos
- Respiración
- Escaneo corporal.

Sesión 3:

Los Pensamientos y Mindfulness

- ¿Qué son los Pensamientos?
- Practicas de aceptación.
- Defusión Creativa.

Sesión 4:

Las emociones y el cuerpo desde la Experiencia Mindfulness

- Introducir los conceptos básicos de Mindfulness: Mente y Cuerpo.

- Fortalecer habilidades de conciencia corporal, ¿Qué es conciencia corporal y porque es tan importante?
- Introducción a prácticas Mindfulness.

Sesión 5:

Manejo del estrés y la ansiedad desde la Experiencia Mindfulness

- ¿Qué es el Estrés?
- ¿Qué es la Ansiedad?
- Prácticas de respiración
- Prácticas para aumentar la atención.

Sesión 6:

Comunicación consciente desde la Experiencia Mindfulness

- Comunicación tradicional vs Comunicación Consciente.
- Prácticas de Atención y Comunicación.

Sesión 7:

Compasión en las relaciones, aceptación perdón y gratitud desde Mindfulness

- Relación conmigo mismo
- Relación con otros
- Prácticas de Auto-Compasión
- Prácticas de Perdón
- Prácticas de Gratitud

Sesión 8:

Alimentación Consciente desde la experiencia mindfulness

- Alimentación tradicional vs Alimentación consciente
- Tipos de Hambre

- Prácticas de Atención en momentos de Alimentación.
- El Experimento del agua.

CIERRE DEL CURSO:

Cada participante realizará una breve presentación de los principales cambios observados durante la experiencia mindfulness.

PRESENTACIÓN EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA DE CADA PARTICIPANTE, CAMBIOS EVIDENCIADOS A RAÍZ DE LA EXPERIENCIA MINDFULNESS.

DESDE EL INICIO DEL CURSO LOS PARTICIPANTES REGISTRARAN LA PRACTICA EN EL CUADERNO DE TRABAJO DE LA EXPERIENCIA MINDFULNESS Y EXPONDRAN LOS PRINCIPALES CAMBIOS EVIDENCIADOS EN LA SESIÓN DE CIERRE DEL CURSO DE FORMACIÓN EN LA EXPERIENCIA MINDFULNESS

Inversión:

\$420.000 COP / \$144 USD

¡Descuento especial del 30%!

Para quienes asistieron a la masterclass y realicen pronto pago antes del 23 de agosto de 2025.

Aprovecha esta oportunidad y accede al curso por tan solo:

✓ \$294.000 COP / \$100 USD

¡Inscríbete ahora y no dejes pasar esta experiencia de aprendizaje transformadora, el momento es **AQUÍ Y AHORA!**

Mayor información a través de:



+57 319 4250528 / 310 5691040



www.serviciosprofesionalesmnk.com



serviciosprofesionalesmnk@gmail.com

Encuétranos como:
@psicologiamnk

