



FUNDACIÓN
MINDFULNESS
DESCONECTA PARA CONECTAR



Curso de Mindfulness para la Regulación Emocional

**Facilitado por:
Marcela Encina L.
Directora Fundación Mindfulness**

Bienvenidas al Curso de Mindfulness y Regulación Emocional

Bienvenidas a este curso de *Mindfulness y Regulación Emocional*, un espacio diseñado para acompañarles en un proceso de autoconocimiento profundo y de transformación en su forma de relacionarse con lo que sienten.

Este recorrido consta de **8 sesiones online**, donde integraremos teoría, experiencia, práctica meditativa y herramientas aplicadas de regulación emocional.

A lo largo del curso **iremos pasando desde la comprensión de nuestras emociones — cómo se activan, qué función cumplen y cómo afectan nuestro cuerpo— hacia la exploración consciente de la experiencia emocional en el momento presente**, aprendiendo a acompañarnos sin juicio y a responder de manera más coherente, respetuosa y compasiva.

No buscamos dejar de sentir, sino **desarrollar la capacidad interna para permanecer presentes incluso frente a emociones intensas**, desde un lugar de mayor equilibrio interno. Trabajaremos recursos basados en mindfulness, consciencia corporal, respiración, autocompasión y técnicas de regulación emocional, profundizando progresivamente desde la observación hasta la intervención amable.

Este no es un curso de control emocional, sino un curso para aprender *a habitarnos de una manera distinta*.



 FUNDACIÓN MINDFULNESS

Mindfulness para la Regulación Emocional

Un programa de 8 semanas para aprender a sentir, etiquetar, reconocer el mensaje y abrazar tus emociones — con mindfulness y autocompasión.

¿De qué se trata este programa?

En un mundo donde las emociones nos desbordan con frecuencia, la mayoría de las personas no ha recibido las herramientas para habitarlas con conciencia. Reaccionamos, nos bloqueamos, huimos o explotamos — porque nadie nos enseñó a quedarnos con lo que sentimos.

Este programa integra la práctica del mindfulness con un modelo propio de regulación emocional de 4 pasos, que te permitirá transformar tu relación con las emociones desde adentro. No se trata de controlarlas ni de eliminarlas — se trata de aprender a habitarlas con presencia, comprensión y compasión.

El Modelo de 4 Pasos

El corazón de este programa es un modelo construido desde la práctica del mindfulness:

 **Sentir** →  **Etiquetar** →  **Reconocer el Mensaje** → 
Abrazar

Cada paso te acerca a una relación más libre, consciente y compasiva con tu vida emocional.

Sentir

Volver al cuerpo y reconocer la experiencia emocional tal como es, sin huir.

Etiquetar

Nombrar la emoción con amabilidad y sin juicio, para darle forma y distancia.

Reconocer el Mensaje

Escuchar qué necesidad o información trae cada emoción a tu vida.

Abrazar

Acoger la emoción desde la aceptación y la autocompasión, sin resistencia.

Programa — 8 Sesiones

Clases online en vivo vía Zoom · Miércoles de 19:00 a 21:00 hrs · Inicio: 6 de mayo de 2026

01

Mindfulness como Herramienta para la Consciencia Emocional

- Introducción al mindfulness y sus principios básicos
- La relación entre mindfulness y consciencia emocional
- Prácticas básicas de mindfulness para desarrollar la atención a las emociones
- Práctica: Escaneo corporal con enfoque en sensaciones emocionales

02

Sentir y Etiquetar las Emociones

- El primer paso: volver al cuerpo y reconocer la experiencia emocional
- El arte de etiquetar sin juicio — nombrar para liberar
- Modelo de regulación emocional basado en mindfulness
- Práctica: Meditación de etiquetado emocional

03

El Mensaje de las Emociones

- Cada emoción como mensajera — ¿qué necesidad trae?
- Trabajo con ansiedad, rabia y tristeza desde una perspectiva mindful
- La diferencia entre reaccionar y responder conscientemente
- Práctica: Meditación de presencia en la emoción

04

Manejo de Emociones Difíciles

- Ansiedad, miedo, rabia y frustración — trabajarlas sin huir
- Técnicas de observación y no reactividad ante emociones intensas
- Práctica: Meditación RAIN (Reconocer, Permitir, Investigar, No-identificación)
- Creación de un plan personal para momentos de desborde

05

Abrazar las Emociones — Aceptación Radical

- La aceptación como actitud clave del mindfulness
- Diferencia entre aceptación, resignación y negación
- Prácticas para cultivar la aceptación de experiencias emocionales difíciles
- Práctica: Meditación de aceptación y apertura

06

Autocompasión — El Abrazo Interior

- Fundamentos de la compasión y la autocompasión
- La autocompasión como herramienta central de regulación emocional
- Prácticas de autocompasión para momentos de dificultad
- Ejercicio: Carta compasiva a una misma

07

Cultivando Estados Emocionales Positivos






- La importancia de las emociones positivas para el bienestar
- Prácticas de gratitud y apreciación mindful
- Los Cuatro Inconmensurables: amor, compasión, alegría y ecuanimidad
- Práctica: Meditación de bondad amorosa

08

Integración y Práctica Sostenida






- Revisión de las principales herramientas y prácticas del programa
- Construcción de tu kit personal de mindfulness emocional
- Diseño de una rutina diaria de práctica mindful
- Cierre y celebración — tu camino hacia adelante

¿Qué incluye el programa?

-  8 sesiones online en vivo vía Zoom — Miércoles 19:00 a 21:00 hrs
-  Aula virtual actualizada semanalmente con material complementario, lecturas, audios de meditación y prácticas para la vida cotidiana
-  Clases grabadas para que puedas revisarlas cuando quieras
-  Día de Retiro Híbrido — presencial en Las Cruces (V Región) u online para quienes no puedan asistir
-  Guía de Mindfulness para un año — herramientas prácticas para sostener tu práctica

¿A quién está dirigido?



Este programa es para ti si:

-  Sientes que tus emociones te controlan o te desbordan con frecuencia
-  Conoces el mindfulness pero quieres profundizar su aplicación en tu vida emocional
-  Eres profesional de la salud, coach, educador/a o facilitador/a y quieres integrar estas herramientas en tu práctica
-  Buscas una relación más libre, consciente y compasiva con lo que sientes
-  Quieres aprender a habitar tus emociones — no a huir de ellas

Inversión

Precio Regular — Curso completo con retiro híbrido incluido	\$190.000
★ Precio Lanzamiento — Válido hasta el 30 de marzo	\$160.000

Formas de pago:

-  Transferencia bancaria — hasta en 2 cuotas
-  Tarjeta de crédito y/o débito a través de la página web — hasta en 3 cuotas

Fundación Mindfulness para el Desarrollo Social

RUT: 65.191.117-6 | Banco Scotiabank | Cta. Cte. 982036364

+ MÓDULO ADICIONAL

Formación en Facilitación de Mindfulness y Consciencia Emocional

Para quienes deseen no solo transformar su propia relación con las emociones, sino también acompañar a otros en ese camino, ofrecemos un módulo adicional de formación en facilitación.

Facilitar mindfulness no significa solo guiar meditaciones — significa encarnar la presencia, la compasión y la claridad que se cultivan en la práctica personal, y desde ahí sostener espacios de transformación para otros.

Contenido — 5 Sesiones

Sesiones online en vivo vía Zoom · Continuación del curso base

F1

El Rol del Facilitador/a — Presencia, Ética y Actitud

- La actitud del facilitador como práctica viva
- Ética, presencia y confianza básica en espacios de acompañamiento
- La diferencia entre enseñar mindfulness y encarnar mindfulness

F2

Competencias Fundamentales del Facilitador/a

- Escucha profunda, empatía y comunicación consciente
- La indagación después de la práctica
- Manejo de dinámicas grupales y situaciones difíciles

F3

Pedagogía Contemplativa

- Principios de educación para adultos desde el mindfulness
- Cómo enseñar mindfulness en distintos contextos
- Uso de metáforas, cuentos y dinámicas como recursos didácticos

F4

Diseñar un Programa de Mindfulness

- Cómo estructurar un programa básico de 4 a 6 sesiones
- Secuencia de prácticas y contenidos
- Estrategias pedagógicas para grupos principiantes y avanzados

F5

Práctica Supervisada e Integración

- Guías de práctica con retroalimentación entre pares
- Síntesis de aprendizajes del módulo
- Evaluación final y certificación como Facilitador/a en Mindfulness y Consciencia Emocional

Inversión — Módulo Facilitador

Módulo Facilitador (5 sesiones) — precio independiente	\$100.000
🌟 Pack Completo — Curso + Módulo Facilitador (precio lanzamiento)	\$220.000
Pack Completo — precio regular	\$280.000

💡 **Inscribiéndote al pack completo desde el inicio ahorras \$60.000**

Oferta válida solo durante el período de lanzamiento


Facilitadora

MARCELA ENCINA

Trabajadora Social · Magíster en Psicología Clínica Humanista Transpersonal
Coach Ontológico Integral · Consultora en Mindfulness Transpersonal
Instructora de Meditación Transpersonal · Teacher Training MBSR Nivel 1
Acompañante contemplativa en la muerte y en el duelo

Presidenta y Socia Fundadora — Fundación Mindfulness

Más de 15 años acompañando procesos grupales de transformación personal.

 **Este programa es una invitación a transformar tu relación con las emociones**

desde la presencia, la comprensión y el abrazo compasivo de lo que sientes.

Inicio: 6 de mayo de 2026 · Inscripciones abiertas

Con cariño,



Marcela Encina L.
Directora y Fundadora
www.fundacionmindfulness.org