



Duelo y Pérdida @ *Pedagogía de la muerte* @ *Desarrollo personal* @ *Espiritualidad*
ESCUELA DE FORMACIÓN INTEGRAL

Curso

MINDFULNESS:

**Una vía terapéutica
hacia el autocuidado y la presencia**

Tu viaje de
atención
plena
comienza hoy

Mindfulness no es solo meditar.
Es un modo de vivir despiertos.



Matrícula abierta

CURSO ONLINE Noviembre 2025

MINDFULNESS:

Una vía terapéutica hacia el autocuidado y la presencia

FUNDAMENTACIÓN

En un mundo donde la prisa y la dispersión se han vuelto hábitos cotidianos, el mindfulness nos invita a detenernos, respirar y regresar a lo esencial: la **experiencia viva del presente**. No se trata de una técnica más, sino de un modo de estar en el mundo que cultiva la **atención consciente, la calma interior y la conexión compasiva con uno mismo y con los demás**.

El término *mindfulness*, traducido como “atención plena”, procede de una antigua tradición de sabiduría — en especial del budismo—, pero ha sido también ampliamente estudiado y validado por la ciencia contemporánea. Hoy sabemos que **practicar mindfulness reduce el estrés, mejora la regulación emocional, previene el agotamiento profesional y favorece el bienestar psicológico**.

Numerosas investigaciones han mostrado sus beneficios en el ámbito sanitario, educativo y social, así como en el acompañamiento a personas en duelo, enfermedad o crisis vitales.

Stuart McNicholls, terapeuta humanista integrativo y docente de *mindfulness*, lo define como una **actitud de apertura, curiosidad y ternura hacia la experiencia presente**.

Desde esa mirada, la práctica no busca eliminar el malestar, **sino acogerlo con conciencia**, aprender de él y transformarlo en una fuente de crecimiento. Cuando cultivamos esta atención amable, descubrimos que incluso el sufrimiento puede ser una puerta hacia una vida más plena y compasiva.

En el contexto del **acompañamiento terapéutico y el autocuidado profesional**, el *mindfulness* se convierte en una herramienta esencial. Nos enseña a **reconocer los propios límites, sostener el dolor ajeno sin absorberlo**, y habitar el silencio interior desde el que surge la verdadera presencia sanadora. Para quienes trabajan acompañando el sufrimiento humano, esta práctica es una forma de higiene mental, emocional y espiritual.

En la **Escuela de Formación Integral**, entendemos el *mindfulness* como un camino de autoconocimiento y cuidado consciente. A través de la práctica regular, aprendemos a **responder en lugar de reaccionar**, a mirar con mayor claridad nuestras emociones, pensamientos y sensaciones, y a vivir con más coherencia, gratitud y serenidad.

***Mindfulness* no es solo meditar. Es un modo de vivir despiertos.**

FECHA DE INICIO: 13 de noviembre a las 18 hs

MINDFULNESS:

Una vía terapéutica hacia el autocuidado y la presencia

Objetivo general del curso:

Brindar a los participantes una comprensión profunda y vivencial del *mindfulness* como práctica terapéutica y herramienta de autocuidado, basada en el modelo *Unified Mindfulness*, para cultivar la atención plena, la regulación emocional y una presencia compasiva en la vida personal y profesional.

A través de la práctica progresiva y guiada de diversas técnicas, el curso busca fortalecer la conciencia corporal, el equilibrio interior y la capacidad de acompañar (nos) desde la calma y la presencia.

1

Introducción al *Unified Mindfulness*

Objetivo: Reconocer los fundamentos del enfoque *Unified Mindfulness* y experimentar la técnica **Ver, Oír, Sentir** como puerta de entrada a la atención plena. Comprender los beneficios terapéuticos de la práctica y su aplicación en el bienestar personal y profesional.

2

Cómo relajarse y recargar energías con *mindfulness*

Objetivo: Aprender a regular el estrés y restaurar la energía vital a través de la técnica **Sentir Descanso**, cultivando una relación más amable con el cuerpo y el ritmo interno. Integrar el *mindfulness* como recurso cotidiano de autocuidado y prevención del agotamiento emocional.

3

Mindfulness en la vida diaria

Objetivo: Desarrollar la capacidad de mantener la atención plena durante las actividades cotidianas, reconociendo pensamientos, emociones y sensaciones sin juicio. Aprender estrategias de práctica “en acción” para sostener la calma y la claridad mental en la vida diaria y en el acompañamiento terapéutico.

4

Entrar en la zona y dejarse llevar por el *fluir*

Objetivo: Explorar la experiencia de flujo y presencia plena en el hacer, aprendiendo a conectar con los estados de concentración profunda y creatividad espontánea. Potenciar la atención sostenida, la confianza y la autorregulación emocional desde una vivencia fluida y sin esfuerzo.

5

Es divertido ser espontáneo

Objetivo: Cultivar la espontaneidad, la alegría y la conexión corporal mediante la práctica del **Auto Caminar**. Desbloquear patrones de control o rigidez mental, integrando la ligereza y la naturalidad en la práctica meditativa y en la vida relacional.

6

Sentimiento positivo y la magia de la música

Objetivo: Aprender a generar y nutrir estados emocionales positivos a través de la música y la atención plena. Desarrollar la gratitud, la empatía y la sensibilidad estética como fuentes de bienestar, fortaleciendo la conexión entre emoción, cuerpo y conciencia.

MINDFULNESS:

Una vía terapéutica hacia el autocuidado y la presencia

TEMAS

- **Semana 1** · Introducción al *Unified Mindfulness*

Técnica: Ver, Oír, Sentir (VOS)

El curso comienza con una introducción experiencial al modelo **Unified Mindfulness**, una metodología clara y accesible que integra tradición contemplativa y ciencia moderna.

En esta primera sesión, se exploran las **bases teóricas y prácticas** del *mindfulness*, entendiendo cómo la atención plena transforma la relación con nuestros pensamientos, emociones y sensaciones.

La técnica **Ver, Oír, Sentir** nos enseña a observar sin juicio lo que ocurre dentro y fuera de nosotros:

Ver: tomar conciencia de las imágenes mentales y visuales.

Oír: reconocer los sonidos externos e internos.

Sentir: percibir las sensaciones físicas y emocionales.

A través de esta práctica sencilla y poderosa, aprendemos a **volver al presente**, desarrollar una mente más clara y abrir un espacio interior desde el cual responder a la vida con serenidad y compasión.

- **Semana 2** · Cómo relajarse y recargar energías con *Mindfulness*

Técnica: Sentir Descanso (SD)

En esta sesión se profundiza en la relación entre **estrés, tensión y atención consciente**. A través de la técnica **Sentir Descanso**, se aprende a reconocer las señales del cuerpo y a responder con ternura y descanso consciente.

Esta práctica favorece la **autorregulación emocional**, la recuperación del equilibrio psicofísico y la prevención del desgaste profesional. Se enfatiza la importancia de incluir momentos de pausa, respiración y autocuidado como parte del día a día.

El objetivo es integrar el *mindfulness* no solo como meditación, sino como una **actitud de descanso interior**, incluso en medio de la actividad.

Únete a nuestra comunidad mindful

MINDFULNESS:

Una vía terapéutica hacia el autocuidado y la presencia

TEMAS

- **Semana 3 · Mindfulness en la Vida Diaria**

Técnicas: Ver, Oír, Sentir (VOS) y Sentir Descanso (SD)

Esta sesión aborda cómo llevar la práctica de *mindfulness* **fuera del cojín** y aplicarla en la vida cotidiana.

A través de ejercicios prácticos, los participantes aprenden a **mantener la atención consciente** en actividades simples como caminar, comer, conversar o realizar tareas domésticas.

El énfasis está en los micro hits (pequeños instantes de atención consciente) y en la práctica en segundo plano, cultivando una **presencia constante y amable**.

Mindfulness se convierte así en un arte de vivir: una forma de estar despiertos y conectados con la realidad de cada momento, con una mente más estable y un corazón más compasivo.

- **Semana 4 · Entrar en la Zona y dejarse llevar por el Fluir**

Técnica: Sentir Fluir (SF)

Esta sesión explora la experiencia del cambio y del fluir como parte integral de la vida humana.

Mediante la técnica **Sentir Fluir**, aprendemos a prestar mayor atención a los cambios, vibraciones y fluctuaciones en el cuerpo físico y emocional, sin esfuerzo ni lucha, permitiendo que la energía vital se exprese libremente.

El *mindfulness* se convierte aquí en un **canal para la creatividad, la concentración y el rendimiento óptimo**, tanto en la vida personal como profesional.

Practicar el fluir ayuda a soltar el control excesivo y a confiar en la inteligencia profunda del momento presente.

Únete a nuestra comunidad mindful



MINDFULNESS:

Una vía terapéutica hacia el autocuidado y la presencia

TEMAS

• **Semana 5** • **Es divertido ser espontáneo**

Técnica: Auto Caminar (AC)

Esta sesión invita a descubrir la **espontaneidad, la ligereza y la alegría de estar vivos.**

La práctica del *Auto Caminar* combina movimiento consciente, respiración y apertura sensorial, favoreciendo una relación más libre y creativa con el propio cuerpo.

Desde una mirada terapéutica, esta técnica ayuda a **liberar bloqueos** físicos y emocionales, a reconectar con la vitalidad y a recuperar el sentido lúdico de la existencia.

Caminar conscientemente se transforma en un acto de meditación, en una danza interior donde mente, cuerpo y entorno se unifican.

• **Semana 6** • **Sentimiento Positivo y la Magia de la Música**

Técnica: Sentir Positivo (SP)

La última sesión del bloque inicial nos invita a **cultivar emociones positivas** y expandir la alegría, la gratitud y la conexión a través del poder de la música.

Con la técnica *Sentir Positivo*, aprendemos a dirigir conscientemente la atención hacia sensaciones agradables, disfrutando de su energía transformadora sin aferrarnos a ella.

La música se convierte en un puente entre la conciencia y la emoción, ayudando a **sanar desde la belleza y la vibración**, a conectar con el gozo de estar vivos y a fortalecer vínculos más empáticos y amorosos.

Esta práctica culmina el recorrido de seis semanas con una sensación de apertura, bienestar y plenitud interior.

Únete a nuestra comunidad mindful

MINDFULNESS:

Una vía terapéutica hacia el autocuidado y la presencia

PARA QUIÉNES

- * *Psicólogos*
- * *Terapeutas*
- * *Profesorxs*
- * *Enfermerxs*
- * *Celadorxs*
- * *Atención al paciente*
- * *Voluntarios de ONGs*
- * *Personal de residencias de la tercera edad*
- * *Consultorxs de salud*
- * *Estudiantes*
- * *Escritorxs*
- * *Profesionales del acompañamiento emocional*
- * *Profesionales de la salud ocupacional*
- * *Personas en proceso de crecimiento personal*
- * *Público en general interesado en las herramientas de la práctica Mindfulness*

Inscribirme ahora

Matrícula

90€

**Compra hoy
y paga en 3
plazos**

FECHA DE INICIO: 13 de noviembre a las 18 hs



DOCENTE

Sobre el profesor: Stuart McNicholls

Stuart McNicholls Atkins es terapeuta y formador especializado en **mindfulness**, **psicoterapia humanista integrativa** y **educación emocional**.

Durante más de tres décadas impartió docencia en la **Facultad de Educación y Trabajo Social de la Universidad de Vigo** (Campus de Ourense), acompañando a generaciones de estudiantes en el desarrollo de competencias personales, relacionales y de conciencia plena.



Licenciado en **Lenguas Modernas** por la Universidad de Oxford y en **Psicología** por la *Open University*, Stuart complementó su formación con un **Máster en Psicoterapia Humanista Integrativa** (Instituto Galene, Madrid) y un **Certificado de Posgrado en Educación en el Reino Unido**.

Su trayectoria combina el rigor académico con una profunda vocación por el acompañamiento humano. Está certificado como profesor y entrenador en *mindfulness* por reconocidas instituciones internacionales:

- **Unified Mindfulness (Estados Unidos)** – Coach y profesor certificado.
- **Mindful Schools (Estados Unidos)** – Profesor certificado.
- **Teach Mindfulness (Reino Unido)** – Instructor acreditado.
- **Mindfulness in Schools Project (Reino Unido)** – Formación docente especializada en educación plena.

Con un estilo cálido, claro y profundamente humano, Stuart integra en sus clases una mirada terapéutica que une la **atención consciente**, la **autocompasión** y la **presencia** como herramientas de transformación personal y profesional.





MINDFULNESS: **Una vía terapéutica hacia el autocuidado y la presencia**

CRONOGRAMA

FECHA DE INICIO: 13 de noviembre

SESIÓN 2: **20 de noviembre**

SESIÓN 3: **27 de noviembre**

SESIÓN 4: **4 de diciembre**

SESIÓN 5: **11 de diciembre**

SESIÓN 6: **18 de diciembre**



**Compra hoy
y paga en 3
plazos**

Las sesiones en vivo son a través de la plataforma **ZOOM** a las **18 hs**
Hora española.

Todas las sesiones **quedan grabadas y colgadas en el Aula virtual**,
junto a contenido en **PDF** de cada tema.

Inscribirme ahora

MATRÍCULA



**Compra hoy
y paga en 3
plazos**

F E C H A D E I N I C I O : 1 3 d e n o v i e m b r e a l a s 1 8 h s

[Clica aquí para ver la página del curso](#)



Inscribirme ahora

METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA DEL CURSO

Una formación vivencial, progresiva y práctica

El curso de *Mindfulness* que ofrece la **Escuela de Formación Integral**, en colaboración con **Stuart McNicholls**, está diseñado para acompañar un proceso gradual de aprendizaje, donde la experiencia directa es la base del conocimiento.

No se trata solo de adquirir conceptos, sino de cultivar una forma de estar presentes, con atención, calma y apertura hacia uno mismo y hacia la vida.

Cada sesión combina teoría, práctica guiada y espacios de reflexión, permitiendo integrar el *mindfulness* tanto en el ámbito personal como profesional. A lo largo de las semanas, los participantes aprenderán a aplicar las técnicas en diferentes contextos y estados, reconociendo sus efectos sobre el cuerpo, las emociones y la mente.

El enfoque metodológico se basa en el modelo *Unified Mindfulness*, desarrollado por *Shinzen Young*, que combina la claridad de la tradición contemplativa con el rigor del método científico.

Stuart McNicholls, como instructor certificado en este sistema, propone una enseñanza cercana, accesible y experiencial, donde cada persona encuentra su propio ritmo y modo de práctica.

Durante las sesiones, se utilizan tres ejes fundamentales:

1. **Práctica formal:** momentos estructurados de meditación guiada en los que se ejercita una técnica específica.
2. **Práctica en la vida cotidiana:** aplicación consciente del *mindfulness* en actividades diarias, cultivando la presencia en la acción.
3. **Reflexión personal:** espacios para compartir vivencias, dudas y descubrimientos, favoreciendo la integración emocional y cognitiva de lo aprendido.

El curso ofrece una experiencia transformadora y sostenible, basada en la observación, la autocompasión y la continuidad de la práctica.

Estructura del curso

- Duración: 6 semanas
- **Modalidad:** Online en directo (vía Zoom)
- **Frecuencia:** 1 sesión semanal de 60 minutos
- **Docente:** Stuart McNicholls — Instructor certificado en *Unified Mindfulness*

Cada sesión incluye:

- Breve exposición teórica del tema.
- Práctica guiada con la técnica correspondiente.
- Orientaciones para la práctica en casa.
- Espacio de preguntas y diálogo consciente.

METODOLOGÍA

PRÁCTICA PERSONAL Y ACOMPAÑAMIENTO

Entre cada encuentro semanal, se propone una **práctica diaria** de 10 a 20 minutos, adaptada a las posibilidades de cada participante.

Estas prácticas pueden realizarse en momentos de calma o en medio de la actividad cotidiana, con la guía de las técnicas vistas en el curso.

El compromiso con la práctica personal es esencial: el mindfulness florece en la continuidad, en la constancia amable y sin exigencia.

La escuela y el profesor ofrecerán materiales de apoyo, recomendaciones y seguimiento, generando un **espacio seguro de aprendizaje, autocuidado y autoconocimiento**.



Inscribirme ahora

CERTIFICADO

Al finalizar el curso, los participantes recibirán un **certificado de aprovechamiento** emitido por la **Escuela de Formación Integral**, reconociendo su participación y dedicación en el proceso formativo.



Matrícula

90€

**Compra hoy
y paga en 3
plazos**

Inscribirme ahora



conoce quiénes somos

La EFI está conformada por un equipo internacional de personas cualificadas, con trayectoria docente, gran experiencia y vocación por la educación. Visita nuestra página web y conócenos.

Formamos parte de



Síguenos en RRSS



@escueladeduelo



escueladeduelo



escueladeformaciónintegral



escueladeformaciónintegral



+ 3 4 6 4 5 5 2 1 9 4 5 (España)