

Formación en Mindfulness 2026

Con **Gustavo Geerken** de la Fundación Columbia

¿Qué es Mindfulness?

Práctica meditativa de origen budista con más de 2.500 años de historia. Científicamente validada para complementar terapias y cultivar bienestar en salud, educación y organizaciones.

Objetivo del Curso

Formar instructores capacitados para facilitar el aprendizaje de mindfulness, manteniendo vivo el espíritu original como camino de ampliación de conciencia y alivio del sufrimiento.

Objetivos Específicos

1

Fundamentos Teóricos

Comprender las bases conceptuales y aplicaciones en diversos ámbitos profesionales.

2

Modalidades de Práctica

Incorporar técnicas formales, informales, de quietud y movimiento consciente.

3

Habilidades de Guía

Desarrollar capacidad para dirigir prácticas y transmitir conceptos claramente.

4

Integración Personal

Aplicar principios de mindfulness de manera congruente en vida personal y profesional.

Contenido del Curso

El Cuerpo

Atención corporal, movimiento consciente, distensión y manejo del dolor.

Las Relaciones

Cultivo de compasión y cualidades relacionales de la conciencia.

Las Emociones

Trabajo con emociones, estados de ánimo, deseo consciente y manejo de impulsos.

La Mente

Observación de fenómenos mentales y trabajo con automatismos del pensamiento.

Los Sentidos

Desarrollo de receptividad y ampliación de la conciencia sensorial.

Preguntas Frecuentes

¿Debo meditar diariamente?

Sí, la práctica personal es esencial. No se puede transmitir mindfulness solo desde lo intelectual; hay que "encarnar" las cualidades de conciencia.

¿Un año es suficiente?

El proceso dura lo necesario para cada persona. No hay prisa; cada quien avanza según sus tiempos y rinde el examen cuando esté preparado.

¿Puedo integrar con otros saberes?

Absolutamente. Mindfulness se integra perfectamente con otras disciplinas, manteniendo su especificidad y fundamento filosófico original.

¿Hay que ser budista?

No. Mantenemos fidelidad al sentido original budista en contexto secular, disponible para cualquier persona dispuesta a explorar sistemáticamente la experiencia.

📄 **¿Te interesa la formación?** Coordina una entrevista telefónica previa escribiendo a gustavogkn@gmail.com o a través de la Fundación Columbia.

"Esta formación no debe ser una carga sino un proceso para vivir con espíritu de exploración."

- Gustavo Geerken