



Curso certificado

*Camino a la presencia:
Mindfulness y Sabiduría
Femenina.*



www.educacrece.cl

Descripción del curso.

Un viaje transformador de autoconocimiento y bienestar, donde aprenderás a reconectar contigo y con tu propósito vital.

A través de teoría, práctica y reflexión, explorarás:

- Atención plena y autocompasión.
- Regulación emocional y gestión de emociones difíciles.
- Movimiento consciente y autocuidado.

Este curso no solo enriquecerá tu vida personal, sino que también te entregará herramientas prácticas para acompañar a otros, convirtiéndose en un valioso recurso para tu desarrollo profesional.

Si buscas un programa completo, con bases científicas y relatoras expertas, este espacio es para ti.





Objetivos:

- Explorar el Mindfulness como camino de autoconocimiento y transformación interna, desarrollando una mirada amorosa hacia los propios pensamientos, emociones y patrones de conducta.
- Cultivar la autocompasión como base del cuidado y la resiliencia emocional, incorporando prácticas conscientes que permitan sostenerse con amabilidad en momentos de dificultad.
- Reconectar con la sabiduría del cuerpo femenino como guía de autorregulación emocional y presencia plena, a través de respiración, escaneo corporal y movimiento consciente.
- Revisar y transformar patrones relacionales, aprendiendo a establecer límites amorosos y a cultivar vínculos coherentes y auténticos desde el amor propio.
- Conectar con el propósito vital y la energía creativa femenina, reconociendo el autocuidado como una fuente de abundancia y expansión en lo personal y profesional.
- Integrar herramientas prácticas para acompañar a otras mujeres en sus procesos de reconexión y transformación, desde una presencia compasiva, respetuosa y sostenida por la experiencia vivida.

EDUCACRECER

OTEC Acreditado Norma
NCH2728 y SENCE.

Fechas y horarios.

Este curso consta de 4 encuentros, completamente online, que se realizarán a través de la plataforma Zoom. Cada sesión tendrá una duración de dos horas cronológicas.

Fechas y horarios de los encuentros:

- Jueves 19 de noviembre | 18:30 a 20:30 h.
- Jueves 26 de noviembre | 18:30 a 20:30 h.
- Jueves 3 de diciembre | 18:30 a 20:30 h.
- Jueves 10 de diciembre | 18:30 a 20:30 h.

*Hora Santiago, Chile.

**Acceso a grabación de las clases.

¿Qué incluye?

- Acceso personal al aula virtual de Educacrece.
- Clave personal para ingreso exclusivo.
- Material teórico y práctico complementario en formato descargable.
- Videos adicionales de apoyo y profundización.
- Acceso a las grabaciones de las clases y a sus presentaciones digitales.
- Al finalizar el curso, recibirás tu certificado de acreditación.



Temario

JORNADAS DE CLASES

Modalidad online- vía plataforma Zoom.

Sesión 1: ¿Qué son los Patrones?

Los patrones como una forma de piloto automático que se activa en momentos de estrés.

- Origen sistémico.
- La función de los patrones.

El Cuerpo como un Mapa Sagrado.

- El cuerpo no miente y es el gran receptor de la sabiduría interior.
- Cómo los patrones se manifiestan en el cuerpo (ejercicio práctico).

Relatora: Claudia Reyes.

Sesión 2. Mindfulness: aprendiendo a mirarnos con amabilidad.

- Fundamentos del Mindfulness: Orígenes, principios y beneficios.
- Mindfulness como herramienta para la autoobservación amable y el bienestar emocional.
- Mindfulness corporal: conexión entre sensaciones físicas y gestión emocional.
- Ejercicios prácticos para cultivar la atención plena en la autopercepción y la autoaceptación.

Relatora: Débora Fernández.



Temario

JORNADAS DE CLASES

Modalidad online- vía plataforma Zoom.

- Sesión 3: La Presencia como Liberación Objetivo:
- Proporcionar herramientas prácticas para observar los patrones sin juzgarlos y cultivar la autocompasión como camino de liberación.
- La conciencia plena como una herramienta para observar.
- La mirada atenta y sin juicio es lo que realmente transforma los patrones.
- La autocompasión como un acto de acogerse y abrazarse, en lugar de criticarse.
- Destaca la diferencia entre autocompasión y autoestima.

Relatora: Claudia Reyes.

Sesión 4: Gestión Emocional desde la perspectiva Mindful.

- Estrategias para reducir el estrés y la ansiedad desde la práctica consciente.
- Desarrollo de la resiliencia emocional y el autocuidado.
- Creando una rutina de Mindfulness y autocuidado sostenible
- Mindful eating: alimentación consciente como una herramienta de autocuidado.

Relatora: Débora Fernández.



Relatoras.

CLAUDIA REYES



- **Psicóloga clínica, terapeuta integral, es la fundadora de AJNAHUAL.** A través de un profundo y consciente camino personal, ha cultivado la inmensa fuerza transformadora de la presencia. Su trabajo se basa en la convicción de que al mirar nuestra propia historia, con todas sus luces y sombras, desde un lugar de profundo amor y aceptación, podemos integrar lo vivido con comprensión y compasión, liberando aquello que ya no resuena con nuestra esencia.
- Con una sólida formación en **Constelaciones Familiares, Mentalización, Terapia del Sonido, Flores de Bach y el Modelo A.M.A.R.**, su propósito fundamental es acompañar a las personas en el proceso de "darse cuenta". No se trata de sanar o enseñar, sino de guiarte a observar tus vivencias y patrones desde una nueva perspectiva, permitiendo que conectes con tu propia sabiduría interior.
- Su rol es ser un faro y un apoyo para que actives tu fuerza innata, aquella que te permitirá elegir conscientemente, establecer límites amorosos y construir una vida en coherencia con tu verdad más auténtica. Su enfoque integral te ofrece un espacio seguro para que la integración y el crecimiento personal se manifiesten en paz duradera y un genuino bienestar.

Relatoras.

DÉBORA FERNÁNDEZ.



- Profesora de Educación Básica, con especialización en Liderazgo y Dirección Educacional, Instructora de Yoga para adultos, adolescentes e infancia, formada en Mindfulness y Mindful Eating, y Diplomada en Mindfulness Infanto-Juvenil.
- Con una amplia trayectoria enseñando en diversos contextos y escenarios, ha dedicado su vida a lo que más le apasiona: crear espacios de aprendizaje significativos y adaptados a la diversidad de personas y formas de aprender. Bajo esta convicción, funda Educacrecer, un proyecto que integra pedagogía, bienestar y desarrollo humano.
- En cada curso y formación incorpora sus conocimientos en **Neurociencias aplicadas**, respaldando con fundamentos claros los beneficios de las prácticas de Mindfulness y Yoga en nuestro cuerpo y cerebro.
- Practicante de Yoga y Mindfulness desde hace más de 10 años, comparte siempre técnicas y herramientas concretas para que cada persona pueda integrarlas en su vida diaria, transformando no solo su bienestar, sino también su manera de relacionarse consigo misma y con el mundo.

Valores y Formas de Pago

¡Aprovecha el descuento especial!

Valor con descuento: \$60.000 pesos CLP

Valor referencial: \$80.000 pesos CLP

Modalidades de Pago

Opción 1: Transferencia bancaria.

Educacrecer SPA

Cuenta corriente

Número de cuenta 580839404

Rut 77.012.169-8

Banco de Chile

pagos@educacrecer.cl

Opción 2: Pago online vía WebPay con tarjeta bancaria.

PAGAR VÍA WEBPAY

Reserva de Cupo

Puedes reservar tu cupo abonando \$30.000 CLP y pagar la diferencia hasta el 10 de noviembre.

Una vez realizado el pago, recuerda enviar el comprobante a pagos@educacrecer.cl

Tras recibirlo, te enviaremos el correo de bienvenida junto con la Ficha de Inscripción.

www.educacrecer.cl

