

PROPUESTA FORMATIVA DEL TALLER DE MINDFULNESS PARA ADULTOS

I. DATOS GENERALES

- | | |
|---------------------------------|---|
| 1. Nombre: | Taller de Mindfulness para Adultos |
| 2. Tipo de actividad formativa: | TALLER |
| 3. Diseño: | ABIERTO |
| 4. Modalidad: | PRESENCIAL |
| 5. Unidad Académica: | 6133 - CENTRO CULTURAL - EDUCACIÓN CONTINUA |
| 6. Duración: | 16 horas |
| 7. Número de propuesta: | C009855 |

II. FUNDAMENTACIÓN

El Taller de Mindfulness para Adultos propone a los participantes un espacio de pausa, autocuidado y reconexión personal frente al ritmo acelerado y las múltiples exigencias de la vida cotidiana. En este contexto, el mindfulness se presenta como una herramienta práctica para desarrollar una mayor conciencia del momento presente y responder a las situaciones diarias con mayor claridad y equilibrio.

El mindfulness consiste en prestar atención de manera consciente, intencional y sin prejuicios a la experiencia presente. Esta práctica ha sido incorporada en instituciones educativas, centros de salud y organizaciones de todo el mundo, a partir de los métodos desarrollados por el Dr. Jon Kabat-Zinn, demostrando beneficios en la reducción del estrés, la mejora de la concentración y la regulación emocional.

A través de ejercicios simples de respiración y atención consciente, el taller busca brindar herramientas aplicables a la vida diaria, promoviendo el bienestar, la calma mental y una mejor calidad de vida.

III. PÚBLICO OBJETIVO

Jóvenes y adultos mayores de 18 años .

IV. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Aplica técnicas básicas de respiración y meditación mindfulness para disminuir el nivel de estrés en situaciones de la vida cotidiana y laboral.
- Describe los beneficios del mindfulness en el bienestar personal, la regulación emocional y la comunicación empática, a partir de las prácticas y reflexiones realizadas durante el taller.

V. BLOQUE TEMÁTICO

- Fundamentos del Mindfulness y atención plena.
- Práctica guiada de meditaciones formales (respiración consciente y body scan).
- Ejercicios prácticos e interactivos para el desarrollo de la conciencia plena.
- Espacios de diálogo y reflexión grupal orientados al autoconocimiento.
- Estrategias para la regulación del estrés y la gestión emocional.
- Aplicación del Mindfulness en el entorno laboral y en la vida cotidiana.

VI. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

1. Estrategias didácticas:

Experiencia vivencial, promoviendo la autoexploración, la escucha interna y la práctica constante como medios para integrar lo aprendido.

2. Recursos de aprendizaje:

Las clases serán presenciales, se desarrollarán en las aulas del Centro Cultural PUCP. Cada participante necesitará un mat de yoga o manta para el piso y un cojín de meditación así como una frazada para sentarse. Se les enviarán audios de meditación para práctica personal.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

No hay evaluación de aprendizaje.

VIII. CERTIFICACIÓN

1. Tipo de certificación: CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN

Requisitos:

Se entregará la constancia de participación, en caso el participante cumpla con el 80% de asistencia a más en las sesiones previstas.

IX. PLANA DOCENTE PROPUESTA

DOCENTE	TITULO/GRADO ACADÉMICO	EXPERIENCIA LABORAL
KOLKER , MANUEL	Egresado del Diplomado en Enfermería en el St. Bernard Hospital, Kamp-Lintfort, Alemania. Egresado del Diplomado de Facilitador de Mindfulness por el Institut für Achtsamkeit, Bedburg, Alemania. Formación monástica en meditación en el Soto-Zen - Monasterio Zenriver, Holanda.	Director de Conciencia Plena Perú, pionero de mindfulness en Sudamérica, dirige cursos, retiros y terapias basadas en mindfulness en el Perú a jóvenes y adultos. Dirige la tercera formación de mindfulness para profesionales de salud. Así mismo, lanzó en el 2017 una aplicación de meditación de mindfulness para celulares con el nombre Claridad.