



---

## PROGRAMA DE MINDFULNESS:

"CULTIVANDO LA ATENCIÓN PLENA,  
ORGANIZO MI MENTE Y ALCANZO EL  
BIENESTAR."

---

### Taller de Mindfulness

Nuestro taller está diseñado para ayudar a los participantes a desarrollar habilidades de atención plena, una técnica comprobada para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar general. A través de prácticas guiadas, ejercicios de respiración y meditación, los asistentes aprenderán a enfocarse en el presente, manejar el estrés y cultivar una actitud de aceptación y compasión hacia sí mismos.

### Objetivos del Taller:

El objetivo principal de nuestro programa es brindarte las herramientas y habilidades necesarias para incorporar la atención plena en tu vida diaria.

- **Reducción de la ansiedad:** Aprender técnicas de mindfulness para disminuir la ansiedad y mejorar la calma mental.
- **Manejo del estrés:** Desarrollar estrategias para enfrentar el estrés diario de manera efectiva.

- **Cultivo de la atención plena:** Practicar la atención plena para aumentar la concentración y claridad mental.
- **Autoaceptación y compasión:** Fomentar una actitud de aceptación y compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

### ¿Qué es el Mindfulness?

El mindfulness, o atención plena, es una práctica basada en las enseñanzas de las tradiciones meditativas. Estudios científicos han demostrado que esta práctica puede cambiar la estructura y el funcionamiento del cerebro, mejorando la regulación emocional, reduciendo el estrés, mejorando la concentración y promoviendo el bienestar emocional y físico.

Este programa incorpora los principios y técnicas del mindfulness para ayudarte a vivir de manera más consciente y equilibrada.

### ¿Qué haremos en el curso de Mindfulness?

1. Conocer diversas formas de practicar mindfulness, como la meditación sentada, la atención plena al cuerpo y la respiración consciente.
2. Cultivar una mayor conciencia del momento presente y desarrollar una relación más compasiva y amable contigo mismo.
3. Comprender conceptos clave como la aceptación, la compasión y la no reactividad, fundamentales para abrirse a la experiencia presente.
4. Aprender técnicas específicas para cultivar la calma y la claridad mental en momentos de tensión, y estrategias para responder conscientemente a los desafíos diarios.
5. Promover el autocuidado y el bienestar integral: Cultivar hábitos como un sueño adecuado, alimentación saludable y actividad física, fundamentales para un equilibrio mente-cuerpo saludable.

### Prácticas Guiadas:

- **Meditación de Atención Plena:** Enfocando la atención en la respiración y las sensaciones corporales.
- **Escaneo Corporal:** Observar conscientemente cada parte del cuerpo.
- **Meditación Caminando:** Combinar el movimiento con la atención plena.
- **Sesiones de Meditación en Grupo:** Meditación colectiva para compartir energía y apoyo mutuo.
- **Ejercicios de Atención Plena en interacciones sociales.**
- **Reflexión Personal:** Diálogos internos guiados para reflexionar sobre las experiencias personales y su relación con la práctica de mindfulness.
- **Compartir Experiencias:** Espacios para que los participantes compartan sus vivencias y aprendan de los demás.

### Beneficios:

Este taller es ideal para quienes buscan herramientas prácticas y efectivas para manejar la ansiedad y mejorar su calidad de vida.

- **Reducción del Estrés:** Disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés, promoviendo calma y relajación.
- **Mejora del Enfoque:** Aumenta la concentración y claridad mental, permitiendo un mejor manejo de preocupaciones y pensamientos intrusivos.
- **Regulación Emocional:** Ayuda a observar y aceptar las emociones sin juzgarlas, facilitando respuestas más equilibradas a situaciones estresantes.
- **Mejora del Sueño:** Puede mejorar la calidad del sueño, aliviando síntomas comunes de la ansiedad.
- **Aumento del Autoconocimiento:** Desarrolla una mayor conciencia de los propios pensamientos y emociones, ayudando a identificar y cambiar patrones negativos.
- **Fomento de la autoconciencia y autocompasión:** Ayuda a crecer como persona, vivir más conscientemente y alinearse con los propios valores.
- **Mejora de las relaciones interpersonales y la empatía.**
- **Promoción de un mayor bienestar y satisfacción en la vida.**

## ¿Cómo lo haremos?

### Metodología

A través de prácticas guiadas y reflexiones, te ayudaremos a desarrollar una mayor conciencia de tus pensamientos, emociones y sensaciones corporales, fomentando un mayor sentido de bienestar y conexión contigo mismo y con el mundo que te rodea.

Las sesiones pueden ser presenciales u online, con encuentros semanales. Además de las clases, se incluyen sugerencias y recomendaciones para un trabajo diario que favorezca la reducción de la ansiedad y el estrés, así como la mejora de la claridad mental y el estado físico y psíquico.

### Descripción:

El curso está diseñado como un programa de 3 meses, durante los cuales los participantes avanzarán y profundizarán en la práctica de mindfulness.

**Valor del Programa Completo:** 290.000 CLP (incluye dossier y prácticas explicativas).

**Horario:** Jueves de 19:00 a 20:30 horas. Presencial / Viernes 19.30 a 20.30 (práctica Online)

¡Únete a nosotros y comienza tu camino hacia una mente más tranquila y enfocada!

### Informaciones:

- Correo: talleres@centrorumbos.cl
- Teléfonos: +569 20066692 / +562 28489557
- Email: contacto@centrorumbos.cl