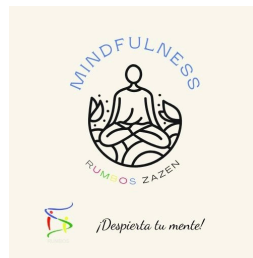


Mindfulness



Programa de Apoyo Emocional Basado en Mindfulness para Estrés, Ansiedad y Crisis de Pánico

Mindfulness, o atención plena, es una práctica que nos invita a estar presentes en el aquí y ahora, con apertura, curiosidad y sin juicio. Su origen se encuentra en las tradiciones meditativas del budismo, especialmente en las enseñanzas del Buda, donde la palabra *sati* —que suele traducirse como “mindfulness”— significa “recordar”: recordar volver al momento presente.

Una propuesta de cambio profundo es el mindfulness, una práctica basada en la meditación que, mediante el entrenamiento mental, permite aprender a relajarse, focalizar la atención y no identificarse con el miedo. A través de la respiración consciente y la atención plena, se logra no sobre-reaccionar, cultivar una mayor calma interna y comenzar a vivir desde otra perspectiva: más presente, más consciente y compasiva.

Estudios en neurociencia han demostrado que la práctica constante de mindfulness puede:

- **Reducir la activación de la amígdala**, responsable de la respuesta al miedo
- **Fortalecer el córtex prefrontal**, clave en el control emocional y la toma de decisiones
- **Mejorar la conectividad entre regiones cerebrales**, favoreciendo una mejor regulación emocional
- **Disminuir la rumiación mental y el estrés crónico** (Hölzel et al., 2011)

“Mindfulness no es escapar del estrés, sino aprender a relacionarse con él de una manera distinta y más saludable”. Jon Kabat-Zinn (1990),



Objetivos Generales del Programa

- Brindar herramientas basadas en mindfulness para reducir el impacto del estrés y la ansiedad.
- Favorecer la autorregulación emocional mediante el entrenamiento en atención plena.
- Disminuir la sintomatología asociada a las crisis de pánico y al estrés crónico.
- Promover una forma más consciente, compasiva y presente de relacionarse con las propias experiencias internas.

✓ Objetivos Específicos (Módulo 1 - 10 sesiones)

1. Comprender los fundamentos de la ansiedad, el estrés y el pánico desde una perspectiva neuropsicológica y experiencial.
2. Aprender a identificar señales tempranas de desregulación emocional.
3. Incorporar herramientas de respiración consciente y anclaje corporal para calmar el sistema nervioso.
4. Observar y desidentificarse de pensamientos automáticos y anticipatorios.
5. Entrenar la capacidad de responder en vez de reaccionar ante situaciones estresantes.
6. Desarrollar una actitud de aceptación, no juicio y compasión hacia uno mismo.
7. Integrar prácticas formales e informales de mindfulness en la vida cotidiana.
8. Reconocer patrones de evitación o lucha frente a las emociones difíciles y explorarlas con apertura.
9. Aprender estrategias para contener la ansiedad en momentos de crisis.

10. Consolidar recursos personales para el autocuidado emocional y la prevención de recaídas.

Contenidos por Sesión

1. Introducción al Mindfulness. Qué es y qué no es. Psicoeducación sobre ansiedad, estrés y crisis de pánico.
2. Respiración consciente como anclaje al presente. Coherencia cardíaca.
3. Escáner corporal. Reconexión con el cuerpo y sensaciones físicas.
4. Observación de pensamientos intrusivos y su impacto emocional.
5. Mindfulness emocional: aceptación de emociones difíciles.
6. Atención plena en actividades cotidianas. Ejercicios de conciencia plena.
7. Autocompasión y autoaceptación: cambiar la relación con uno mismo.
8. Mindfulness en la comunicación y relaciones interpersonales.
9. Recursos para manejar la angustia, crisis de ansiedad y pánico desde el mindfulness.
10. Integración de aprendizajes. Plan de autocuidado. Cierre del proceso.



VALOR DEL TALLER

- Curso Presencial y Online \$250.000 (incluye):
- 10 sesiones de 1 hora y 15 minutos cada una.

- 2 sesiones online de práctica para reforzar lo aprendido. (optativo)

FECHAS Y HORARIOS

Inicio: Jueves de 19:00 a 20:15 hrs

Duración: 10 sesiones (1 vez por semana)

Modalidad: Terapéutica grupal (presencial y online)

Lugar: Centro Rumbos

Dirigido a: Personas adultas que deseen mejorar su bienestar emocional y aprender estrategias de autorregulación emocional.

FORMAS DE PAGO

Pago por WebPay:

Realiza tu pago de manera segura en <https://www.webpay.cl/company/24963>.
y envía tu comprobante a talleres@centrorumbos.cl o al whatsapp

Transferencia Bancaria:

Centro Rumbos SPA

RUT: 76.705.728-8

Banco de Chile

Cuenta Corriente: 3561011304

Correo: contacto@centrorumbos.cl

Asunto: "Taller Mindfulness + Nombre del Participante"

INSCRIPCIONES ABIERTAS

¡Contáctanos para más información!

Teléfono: +56 9 2006 6692

Correo: contacto@centrorumbos.cl



Instagram: @centrorumbos

Mindfulness o atención plena es la capacidad de prestar atención de forma intencional, enfocándose en el momento presente, con una actitud de curiosidad, apertura y sin juicio.

Es una forma de estar plenamente conscientes de lo que ocurre dentro y fuera de nosotros — pensamientos, emociones, sensaciones corporales y entorno—, tal como se manifiestan, momento a momento.

Practicar mindfulness nos permite responder con mayor claridad y amabilidad, en lugar de reaccionar automáticamente, favoreciendo el bienestar, la calma y la conexión con nosotros mismos y con los demás.