



Centro de Atención Psicológica Integral investigación y
Desarrollo s.p.a.
Instituto chileno de Mindfulness

Taller de práctica Mindfulness básico nivel 1

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness (atención plena) es una forma particular de poner atención al momento presente.

- Reducción de estrés.
- Más energía y entusiasmo por la vida.
- Aumento en emociones positivas y disminución en negativas.
- Mejora en tu desempeño y atención
- Mayor ecuanimidad
- Mayor capacidad de manejar tus emociones



¿Qué podemos lograr con esta práctica?

Múltiples beneficios para la salud física y psicológica, bienestar, rendimiento y emociones en diversas áreas: educativa, laboral, clínica, “público en general.

Hay investigaciones que sugieren que el entrenamiento en mindfulness puede ayudar en el tratamiento de ciertos trastornos psicológicos en poblaciones clínicas, como la ansiedad, la depresión y las adicciones. Asimismo, se han documentado sus beneficios en la educación, las empresas y muchas otras áreas. (revisar <https://youtu.be/nGogicYaWlw>)

¿Cómo Puede Ayudarte?

Mindfulness es el medio por el cual podemos vivir una vida más consciente, no sólo para nuestro propio beneficio, sino también para el de aquellos que nos rodean y de todo el mundo.

Puede ayudarnos a manejar nuestras emociones y pensamientos negativos, además de ejercitar nuestra capacidad de estar en el momento presente. La práctica de mindfulness también puede ser un poderoso recurso para mantener y desarrollar nuevos niveles de bienestar y afectar positivamente la capacidad de tomar decisiones desde un lugar de claridad y compasión. Una de las grandes ventajas de mindfulness es que cualquier persona, independientemente de sus condiciones de vida, puede aprender a practicar y obtener beneficios en periodos relativamente cortos.



Lo que Sabemos del Mindfulness Hoy

Existen numerosas investigaciones, realizadas en otras partes del mundo, que sugieren una serie de beneficios para la salud y el bienestar, entre los que se encuentran:

- Mejoras en la función del sistema inmune
- Mayor empatía y compasión
- Incrementos en emociones positivas y decrementos en negativas
- Mayor creatividad y capacidad para toma de decisiones
- Menor estrés
- Cambios en la estructura y función del cerebro
- Mayor capacidad de manejar tus emociones
- Mejor rendimiento académico y laboral



A través de este curso **podrás obtener todos los beneficios de la práctica de mindfulness de una manera sencilla y práctica.** Mindfulness cuenta con muchos beneficios respaldados por investigaciones científicas (Instituto Mexicano de Mindfulness, UCL, San Francisco, Los Ángeles USA)) los que se encuentran la reducción del estrés, una mejor capacidad de atención y concentración, incrementos en la función del sistema inmune, así como una mayor sensación de bienestar y tranquilidad. Este es un excelente curso para aprender prácticas de mindfulness, así como su aplicación inmediata en la vida cotidiana y **está diseñado para todo público**, ya que su formato es totalmente interactivo y práctico, donde el instructor guiará a los participantes a través de prácticas, discusiones grupales y ejercicios que están enfocados a identificar las principales aplicaciones de mindfulness en la vida cotidiana, respaldado por nuestra amplia experiencia y prestigio. Este curso será impartido por staff del Instituto Chileno de Mindfulness. El Instituto Chileno de Mindfulness se encuentra certificado y actualizado y en la enseñanza e investigación de mindfulness. Por ello, te ofrecemos la posibilidad de experimentar los beneficios de mindfulness a través de nuestros cursos diseñados especialmente para ti.

Características del curso

- Duración 7 semanas.
- Curso dinámico e interactivo
- Sesiones de 2 horas y media de duración.
- Es un curso para cualquier persona interesada en mindfulness, tanto principiantes como practicantes más avanzados. Ejercicios para realizar entre sesiones
- Aprenderás herramientas prácticas para la vida cotidiana.



Objetivos a lograr taller básico Mindfulness nivel 1

- Reducción de estrés
- Mas energía y entusiasmo por la vida
- Aumento en emociones positivas y disminución en negativas
- Mejora en tu desempeño y atención
- Mayor Ecuanimidad
- Mayor capacidad de Manejar tus emociones

Los interesados comunicarse con los números: móvil 988066026 - (2)22664186 teléfono fijo y a los correos mainvalenzuelap@gmail.com / contacto@vitazoe.cl, para solicitar entrevista, e inscripción. cupos limitados.