



Programa de Mindfulness para la reducción de Estrés

“El mindfulness es la atención consciente a nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales, en el momento presente sin juzgar”.

Este estado de estar vivo y completamente en el momento presente siempre está a nuestra disposición, pero por lo general se nos escapa, sobre todo en momentos difíciles o con presiones externas.

El Mindfulness o consciencia plena significa estar despierto y consciente en el momento presente. Es una práctica que nos lleva, de forma continua, a saborear la vida en cada momento. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida.

En ocasiones, cuando no nos prestamos atención, nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, lo que nos podría conducir al descuido, al olvido o al aislamiento, **reaccionando** de manera automática y desadaptativa.

Ésta práctica se puede llevar a cabo en cualquier sitio, cuando estamos en nuestra casa o cuando nos desplazamos de un sitio a otro. Todo nuestro quehacer será el mismo, solo cambiará el hecho de que seamos conscientes al hacerlo. Podemos seguir trabajando, comiendo, caminando, pero siempre poniendo toda nuestra consciencia.

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral y coherente a mis sensaciones, pensamientos y emociones, sean estas favorables o desfavorables. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera más plena. Nos muestra un camino para **mejorar el ánimo, mejorar la concentración y atención, sentir un mayor disfrute de la vida, gozar de mejores relaciones personales, mayor control mental y de emociones fuertes como el estrés, ansiedad o miedo**. Lo anterior ocurre porque eres más consciente de lo que te ocurre.

El Programa de Mindfulness para la Reducción de Estrés es una mezcla de meditación, consciencia corporal y movimiento. Se trata de aprender a través de la práctica y el conocimiento, cómo tu cuerpo maneja (y puede resolver) el estrés.

El Programa tiene una duración de 8 semanas. En donde todos los días realizaremos ejercicios de atención plena y meditaciones guiadas. La mayoría de las prácticas están pensadas para ser realizadas durante nuestras rutinas diarias, sin modificarlas, es decir, mientras trabajamos, conversamos, comemos o nos duchamos, por lo que no necesita de un cambio en nuestras rutinas ni una gran cantidad de tiempo para practicar *Sí requiere tiempo para algunas meditaciones y ejercicios corporales.

Una vez por semana, nos reunimos por Zoom 2,5 hrs. para conversar y practicar en Atención Plena, y de esa manera poder ir tomando consciencia de ciertos aspectos ciegos que me hacen transitar por periodos de estrés.

¿Cómo se desarrolla el Programa?

SEMANA 1

Introducción al Mindfulness

- Conoceremos nuestra tribu de aprendizaje e intención común para este proceso.
- Introduciremos el mindfulness, sus bases y beneficios
- Comenzaremos a entrenar la Atención con un ejercicio de consciencia corporal.
- Entenderemos el concepto del piloto automático mediante un ejercicio de atención plena.

SEMANA 2

De la Reacción Automática a la Respuesta Creativa

- Trabajaremos la respiración ventral para la autoregulación
- Analizaremos el papel de la responsabilidad personal y de nuestra propia interpretación, en el estrés.
- Practicaremos la respiración como ancla para el aquí y el ahora.

SEMANA 3

Pensamiento y Consciencia Corporal

- Entenderemos cómo la mente se pierde en historias y practicaremos cómo traerla de nuevo al momento presente
- Empezaremos a observar nuestra voz interior y nuestra relación con los pensamientos
- Realizaremos ejercicios de consciencia corporal en movimiento para poder identificar parámetros corporales a nuestras pausas atentas.

SEMANA 4

Consciencia y Gestión Emocional

- Comprenderemos el rol fundamental de las emociones en nuestras vidas y nuestro bienestar
- Exploraremos nuestra relación con nuestras emociones y su conexión con los pensamientos, y las sensaciones corporales
- Exploraremos nuestras emociones en el cuerpo

SEMANA 5

Expansión de la consciencia

- Exploraremos la expansión de nuestra atención y consciencia
- Integraremos la atención en toda nuestra coherencia (cuerpo, mente, emociones)
- Realizaremos ejercicios de consciencia corporal para explorar nuestra expansión, bordes y límites.

SEMANA 6

Relaciones y vínculos: Comunicación Consciente

- Descubriremos como la calidad de nuestros vínculos impacta directamente en nuestra calidad de vida.
- Veremos como la comunicación consciente es la base para una relación saludable
- Practicaremos como aplicar el mindfulness para escuchar en profundidad
- Realizaremos una meditación para ampliar nuestra percepción sobre lo que nos acontece en la vida y nuestra relación con todo

SEMANA 7

Compasión y Autocuidado

- Identificaremos las actividades que nos estimulan y las que nos agotan.
- Veremos la importancia de la autocompasión y nuestro trato con nosotros mismos
- Realizaremos ejercicios corporales de bioenergética para descargar tensiones retenidas y cuidarnos.
- Nos conectaremos con el autoamor.

SEMANA 8

El Resto de Nuestra Vida

- Reflexionaremos sobre lo que hemos descubierto con este curso y nuestros movimientos en el proceso, reconectando con nuestra intención.
- Exploraremos vías para anclar nuestra práctica de mindfulness.
- Nos plantearemos una vida más atenta y presente con intenciones claras a corto y largo plazo.
- Reconoceremos nuestros recursos para la continuidad.

DÍA DE RETIRO

Profundizando en la Práctica de Atención Plena

Nos reuniremos un día completo para profundizar, conectar e integrar, todo lo que estamos aprendiendo. Este se realizará un día **sábado** de 9:00 am a 17:00 pm entre la semana 6 y la 8. (La fecha se definirá antes de comenzar el programa).

SESIÓN INDIVIDUAL

Cada participante cuenta con una sesión de mindfulness o de consciencia corporal en movimiento disponible para solicitar en el momento que necesite durante el programa (en horarios a acordar según disponibilidad). De esta manera podrá profundizar en aquello que considere importante para su proceso.

El Programa es ofrecido por **Sociedad Consciente**, consultora que tiene como propósito:

“Despertar mayor consciencia en la sociedad, para generar bienestar y libertad en el ser humano en la relación con su entorno”

El Mindfulness es un entrenamiento mental de autoconsciencia, en donde entrenamos el músculo de la atención.

Éste proceso requiere de motivación personal, intención de querer generar un cambio, compromiso y por sobre todo constancia en los ejercicios.

Como toda práctica que se cultiva en base a hábitos, la Atención Plena necesita asentarse para poder experimentar los beneficios del Mindfulness, como: **mejorar el ánimo, mejorar la concentración y atención, sentir un mayor disfrute de la vida, gozar de mejores relaciones personales, mayor control mental y de emociones fuertes como el estrés, ansiedad o miedo, entre otros, básicamente porque eres más consciente de lo que te ocurre.**

La inscripción al Programa es a través de www.sociedadconsciente.com

Ahí recibirás un mail de bienvenida e indicaciones para finalizar tu inscripción.

El **valor normal** del programa es de **CH \$200.000.**

El precio de inscripción **antes del 25 de febrero** es de **CH \$150.000**

*Consulta por facilidades de pago u otras alternativas. La idea es que no te quedes fuera por no poder pagar. (Envíanos un mail a: conversemos@sociedadconsciente.com)

Éste Programa es impartido por:

Enrique Ceballos Valdivielso

"Vivir el presente es el secreto mejor guardado de la Libertad"

Consultor de Mindfulness Transpersonal, de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal e Instructor de Meditación Mindfulness.

Afortunado papá de 2 hermosos niños. Cocinero de nacimiento, de espíritu libre y emprendedor, apasionado estudiante de la meditación en silencio y en el deporte, de la lectura, la escritura y el tarot.

Me hace muy feliz acompañar a personas en la búsqueda de la libertad interior y florecimiento integral del ser.

Co fundador de Sociedad Consciente, Co fundador del Círculo de Hombres Conscientes y Co fundador de la Escuela de la Libertad.

Fundador de Volkids, juegos para niños muy Mindfulness.

Más de 15 años impulsando, liderando o asesorando organizaciones como Ingeniero Civil Industrial en áreas comerciales, de estrategia, marketing, finanzas y administración.

Mentor de Emprendimientos Conscientes de forma independiente y para Mentores de Impacto.

Mi propósito es servir con amor y libertad impulsando a otras personas a conectar con su corazón.

[@kike_mindfulness](#)

Andrea Salinas López:

"Me apasiona el mundo de las relaciones y el como la manera en que nos vinculamos impacta en nuestro bienestar y calidad de vida"

Disfruto y crezco acompañando a personas a darnos cuenta que somos creadores de nuestra vida y me encanta lo que ocurre cuando lo hacemos en comunidad, ya que nos potenciamos entre todos. Llevo haciéndolo hace más de 15 años. Desde el Coaching, la Terapia Corporal en Análisis Bioenergético y todo lo que he aprendido y me ha nutrido, que pongo al servicio.

Nuestra conexión con el cuerpo, el movimiento, la voz y la expresión, la presencia, la creatividad, las emociones, la sacralidad de la naturaleza y la exploración profunda del ser, son algunos recursos que me gusta compartir desde el amor, tanto en acompañamientos individuales como en experiencias y procesos grupales de consciencia, aprendizaje, expresión y conexión.

[@asalinaslopez](#)

WEB: www.sociedadconsciente.com

Email: conversemos@sociedadconsciente.com

[@sociedad.consciente](#)

