



**Mindfulness te puede ayudar**

**SilencioMindfulness**  
Control del Estrés y la Ansiedad

# Si buscas como profesional...



- **Control del estrés y la ansiedad**
- **Regulación emocional**
- **Disminución de la impulsividad**
- **Concentración, eficacia y creatividad**
- **Claridad en el manejo de dificultades**
- **Mejor comunicación**
- **Desarrollo de la calma y autocuidado**
- **Mejor gestión del tiempo**
- **Mayor motivación**



## Y además...

- Serenidad
- Dejar de dar vueltas a los pensamientos
- Satisfacción, bienestar
- Seguridad, confianza, equilibrio
- Salud, energía, vitalidad
- Regulación del estado de ánimo
- Mejoría en tus relaciones

# CURSOS para el BIENESTAR y CONTROL del ESTRÉS basados en MINDFULNESS

## Cuidando del cuidador

Un entrenamiento de habilidades  
para el cultivo del bienestar del cuidador a través de:



- Control del Estrés
- Regulación emocional
- Disminución de la impulsividad
- Mejora en la toma de decisiones
- Claridad y consciencia en manejo de dificultades
- Mejora en la comunicación con residentes y equipo
- Desarrollo de la calma y auto cuidado
- Mayor motivación

[www.silenciomindfulness.com](http://www.silenciomindfulness.com)

[info@silenciomindfulness.com](mailto:info@silenciomindfulness.com)

658 900 811 Mercedes Rubio



# ¿Qué es Mindfulness?



- Entrenamiento de la atención
- Práctica investigada y evidenciada científicamente
- Despojado de cualquier orientación religiosa
- Basado en la neuroplasticidad del cerebro
- Permite cambiar nuestras rutas neuronales
- Desarrollo de habilidades
- Introspección y auto conocimiento
- Identificación y gestión de pensamientos, emociones, sensaciones corporales y reacciones
- Para relacionarnos de manera diferente con nosotros, los demás y las circunstancias

# BIENESTAR y CONTROL del ESTRÉS

## Cursos basados en MINDFULNESS

### Cuidando del cuidador

Dirigido a quienes velan por la población vulnerable:  
Trabajadores de Residencias Geriátricas



**Silencio**Mindfulness  
Control del Estrés y la Ansiedad

Un entrenamiento de habilidades  
que mejoran la calidad profesional y personal

[www.silenciomindfulness.com](http://www.silenciomindfulness.com)

[info@silenciomindfulness.com](mailto:info@silenciomindfulness.com)

658 900 811 Mercedes Rubio