



# Programa Taller: Mindfulness para la gestión de las emociones



## José Ricardo Martínez Moncaleano

Operador Internacional de Psicogenealogía, desarrollo de Cultura Organizacional a través de transformación en temas relacionados con: Neuroliderazgo, Líder Coach, Formador de formadores.

Psicoterapeuta, Psicólogo (Universidad Piloto de Colombia) coach.

El **mindfulness**, o atención plena, es una práctica basada en la meditación que implica prestar atención de manera consciente y sin juicio al momento presente. Esta práctica se centra en observar pensamientos, emociones y sensaciones físicas tal como son, sin tratar de cambiarlos ni reaccionar ante ellos.

### Temática:

- Conceptos básicos: Definición y fundamentos.
- Beneficios e impacto en la salud mental y física.
- Inteligencia emocional: Definición y componentes (autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía, habilidades sociales).
- Autoconciencia emocional: Reconocimiento y comprensión de las propias emociones.
- Que es la técnica RAIN para trabajar con emociones difíciles (Reconocer, Aceptar, Investigar y Nutrir).
- Ejercicio practico: Meditación RAIN Guiada