



Respira y Responde!

RESPIRACIÓN CONSCIENTE Y MENTE CALMA

La mente es lo primero que hay que alistar para responder adecuadamente ante una emergencia.

Con una mente adecuada, equipos de última tecnología y habilidades técnicas, tienes todo lo necesario para actuar con eficacia.

- MAYOR CONTROL EMOCIONAL BAJO PRESIÓN
- RESPUESTAS MÁS RÁPIDAS Y CLARAS
- MENOR DESGASTE FÍSICO Y MENTAL
- LIBERA TU MENTE DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS REPETITIVOS
- RECUPERACIÓN MÁS EFECTIVA DESPUÉS DE LA EMERGENCIA



**DESCUBRE NUESTROS TALLERES
HAS QUE TU MENTE IMPORTE!**



**PRIMERO
MENTE**

ALTA TECNOLOGÍA EN
TRANSFORMACIÓN

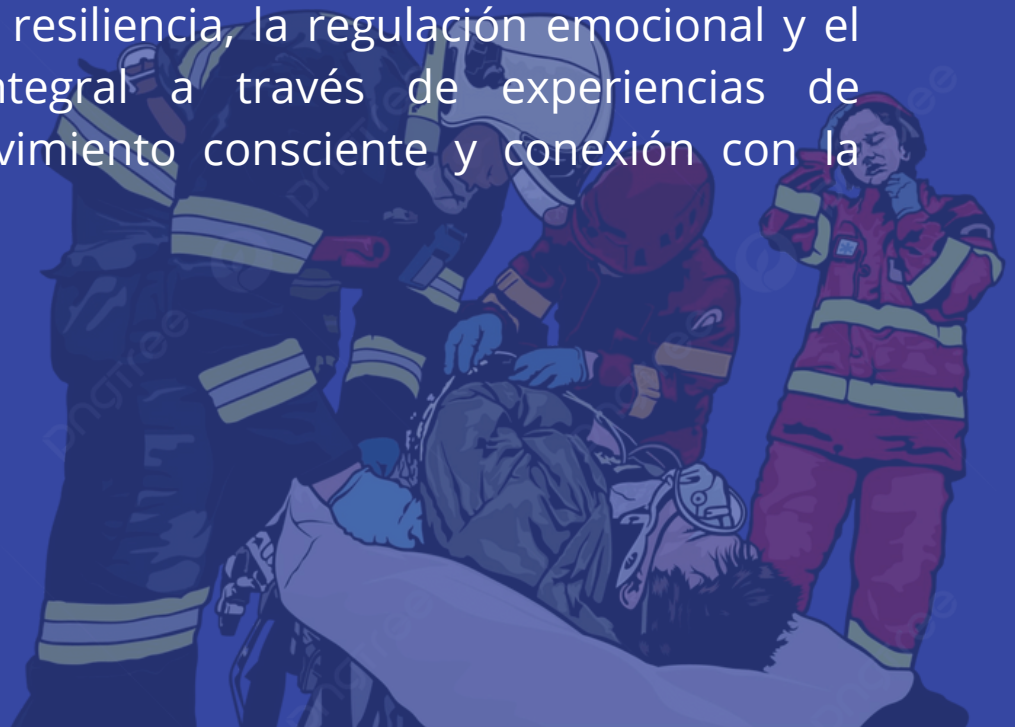




Respira y Responde!

Objetivos generales:

- Entrenar la mente y el cuerpo mediante la respiración consciente y la meditación mindfulness para responder con calma y claridad en situaciones críticas.
- Reducir el estrés y la rumiación mental, desarrollando la capacidad de mantener la mente enfocada y estable bajo presión.
- Incorporar prácticas simples de mindfulness — formales e informales— aplicables en la vida diaria y en contextos de alta exigencia.
- Fortalecer la resiliencia, la regulación emocional y el bienestar integral a través de experiencias de silencio, movimiento consciente y conexión con la naturaleza





Respira y Responde!

A quién va dirigido

El taller Respira y Responde está diseñado para:

- Rescatistas, brigadistas y socorristas.
- Personal de emergencias médicas, bomberos y defensa civil.
- Profesionales en tareas críticas de alto riesgo y de alta presión, donde la toma de decisiones rápidas y precisas es vital

Este espacio está pensado para quienes buscan reducir el estrés, regular sus emociones, entrenar la mente para responder con claridad y resiliencia en escenarios desafiantes y adoptar una practica de prevencion ante el stress postraumatico



4 sesiones

3 secciones de 2 horas

1 retiro de un dia de silencio



Respira y Responde!

Estructura de las sesiones

Sesión 1 – Respiración consciente (2h)

Objetivo: aprender a usar la respiración como ancla para la calma y la claridad mental.

Sesión 2 – Meditación en movimiento y mindfulness

Objetivo: cultivar atención plena en la acción, formal e informal.

Sesión 3 – Comer consciente y meditación en el día a día

Objetivo: incorporar mindfulness en la alimentación y en rutinas diarias.

Sesión 4 – Retiro de un día en silencio (Club Náutico HANSA)

Objetivo: integrar todas las prácticas en un entorno natural, profundo y restaurador.

Actividades del día

- Bienvenida y apertura del silencio (30 min).
- Meditaciones guiadas (2h): respiración consciente y escaneo corporal.
- Meditación caminando en naturaleza (1h).
- Meditación en kayak (1h): práctica de atención plena en el agua, con respiración rítmica y sincronía con el movimiento.
- Comida consciente en silencio (1h).
- Baño de bosque (2h): conexión sensorial y contemplación.
- Cierre compartido y reflexión (1h).



ACERCA DE LOS GUIAS !

Maria Mercedes Gonzalez Castellanos:



Ingeniera Industrial y Economista.

Master Coach en Liderazgo Directivo | PNL Master. Instructora de Meditación, Mindfulness y Yoga Kundalini. Especialista en integración mente-cuerpo y entrenadora en habilidades Outdoor Training.

Acompaña a personas y equipos a reducir el estrés, entrenar la mente y cultivar resiliencia con herramientas prácticas y humanas.

Rafael Eduardo Montealegre Quijano

Arquitecto, rescatista y consultor en trabajo seguro en alturas, con amplia trayectoria en seguridad laboral y rescate. Como guía certificado en baños de bosque y terapias de naturaleza, ha comprobado que los entornos naturales potencian la concentración, la calma y la regulación emocional, mejorando la seguridad, salud y productividad.

Su enfoque combina tecnología de protección, entrenamiento consciente y gestión emocional, construyendo culturas organizacionales seguras, humanas y resilientes

