



# MUDRAS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

## OBJETIVO GENERAL

Entregar herramientas simples y efectivas de autorregulación emocional mediante el uso de mudras, favoreciendo estados de calma, claridad y equilibrio en la vida cotidiana.

## CONTENIDOS

- Mudras como herramienta de regulación: comprensión de su origen y aplicación práctica.
- Manos y energía: identificación de puntos energéticos y su relación con el bienestar.
- Relación cuerpo–mente–emoción: uso del cuerpo como vía de autorregulación.
- Técnicas de respiración y foco consciente: preparación para la práctica de mudras.
- Práctica de mudras básicos: aprendizaje de gestos asociados a estados de equilibrio y calma.
- Visualización y afirmaciones: activación del estado interno a través de intención y atención.
- Autocuidado en lo cotidiano: aplicación de mudras en situaciones de estrés o desregulación emocional.

## METODOLOGÍA

Taller principalmente vivencial, centrado en la experiencia directa y la aplicación práctica de herramientas de autorregulación.

Incluye ejercicios de respiración, activación corporal, meditación, visualización y práctica guiada de mudras, complementados con breves aportes teóricos.

El taller se estructura en cinco momentos: apertura, marco teórico, experiencia práctica, integración y reflexión individual y grupal, y cierre con compromiso. Esta secuencia permite abrir y cerrar los procesos de manera contenida, favoreciendo la integración de las vivencias, los aprendizajes y los procesos personales y grupales.

## RELATORA

Lucía Tobar

Terapeuta holística y profesora de danza Kandyán, con experiencia en trabajo corporal, energía y desarrollo personal.