



MUJERES GUARDIANAS®

ENTRENA | EMPODERA | PROTEGE

Programa de Bienestar Integral para
Mujeres y Comunidades Educativas.



DEPORTISTA → EXPERIENCIA → APRENDIZAJE
→ PROPÓSITO → COMUNIDAD



Mujeres Guardianas®

Entrena | Empodera | Protege



¿Qué es?

Mujeres Guardianas®

Entrena | Empodera | Protege



Es una experiencia de crecimiento, desarrollo y fortalecimiento creada para niñas y mujeres, que busca entregar herramientas para fortalecer la seguridad personal, la confianza en sí mismas y el bienestar integral, promoviendo el desarrollo de la fuerza física, mental y emocional.

¿Cómo nace?

Mujeres Guardianas®

Entrena | Empodera | Protege



El programa nace a raíz de la trayectoria, experiencia y formación de Carol De La Paz en el karate-do, y de la observación de que las mujeres no solo necesitan información sobre prevención o autocuidado, sino también vivir experiencias que les permitan descubrir su propia fortaleza, desarrollar confianza en sí mismas y adquirir herramientas concretas para enfrentar los desafíos de la vida con mayor seguridad y determinación.

¿Cómo se desarrolla?

Mujeres Guardianas®

Entrena | Empodera | Protege



A través de una metodología propia basada en los principios formativos del karate-do, la filosofía oriental y herramientas de desarrollo personal, el programa trabaja el fortalecimiento del cuerpo, la mente y las emociones, incorporando entrenamiento, respiración, concentración, reflexión y herramientas de protección personal.



Mujeres Guardianas®
Entrena | Empodera | Protege

Entrena:

**Fortalecimiento integral de la persona.
Cuerpo, Mente, Emociones, Espíritu.**



Mujeres Guardianas®
Entrena | Empodera | Protege

Empodera:

Fortalecer la relación con nosotras mismas:

Reconocernos, aceptarnos, fortalecer
carácter, autoestima, seguridad, confianza.



Mujeres Guardianas®
Entrena | Empodera | Protege

Protege:

**Entrega herramientas de prevención,
reconocimiento de situaciones de riesgo,
establecimiento de límites y protección
personal para enfrentar la violencia basada en
género y otros desafíos de la vida con mayor
conciencia y seguridad.**

¿Cuál es su propósito?

Mujeres Guardianas®

Entrena | Empodera | Protege



Su propósito es fortalecer la confianza, el carácter y la seguridad personal de niñas y mujeres, entregando recursos que les permitan desenvolverse frente a distintos desafíos desde una mayor conciencia de sus propias capacidades.

DIMENSIONES que aborda

Mujeres Guardianas®

Entrena | Empodera | Protege



DIMENSIONES QUE ABORDA

Mujeres Guardianas®
Entrena | Empodera | Protege

Físico



Fortalecimiento y conexión con el cuerpo a través del movimiento, postura, coordinación, fuerza, conciencia corporal y herramientas de protección personal.

DIMENSIONES QUE ABORDA

Mujeres Guardianas®
Entrena | Empodera | Protege

Mental



Desarrollo de la concentración, disciplina, perseverancia, enfoque, control del pensamiento y capacidad de enfrentar desafíos con mayor claridad y determinación.

DIMENSIONES QUE ABORDA

Mujeres Guardianas®
Entrena | Empodera | Protege

Emocional



Reconocimiento y gestión de las emociones, fortalecimiento de la confianza y autoestima, desarrollo de la calma frente a situaciones difíciles y aprendizaje para manejar las respuestas frente al miedo, la inseguridad o la presión.

DIMENSIONES QUE ABORDA

Mujeres Guardianas®
Entrena | Empodera | Protege

Espiritual



Fortalecimiento de la dimensión interior de la persona, conectando con su propósito, sentido de vida y construcción del carácter.



Mujeres Guardianas®
Entrena | Empodera | Protege

**Antes de transformar nuestro entorno,
debemos fortalecer nuestro interior.**

**Porque las personas fortalecidas construyen
comunidades más fuertes y saludables.**

**Cuando una persona reconoce su propia fuerza
y desarrolla sus capacidades, puede impactar
positivamente mucho más allá de sí misma.**

De eso se trata ser un verdadero agente de cambio.