

TEMPLE SONORO

CIENCIA DEL SONIDO PARA EL BIENESTAR

Equipos más serenos, decisiones más claras.

Sonidos en vivo que trabajan a través de la frecuencia y la vibración, más charlas y ejercicios para mantener la calma y la claridad en el día a día del trabajo. Para jefaturas, gerencias y equipos, con medición antes y después e informe ejecutivo.

CONCEPCIÓN · CHILE

El estrés no aparece en el organigrama. Aparece en las decisiones.

Cuando un equipo trabaja en alerta permanente, se nota en la calidad de las conversaciones, en los errores evitables y en el cansancio que no se recupera con un fin de semana.

La Ley Karin (Ley 21.643) pide a las organizaciones prevenir el acoso y la violencia en el trabajo y gestionar los riesgos psicosociales. Temple Sonoro complementa ese trabajo con espacios concretos de pausa y regulación, medidos y reportados, que pueden integrarse a las medidas de intervención del protocolo de riesgos psicosociales.

01

Bajar la tensión

Sonido en vivo y respiración para salir del modo alerta.

02

Decidir con claridad

Herramientas de atención plena que se llevan al día a día.

03

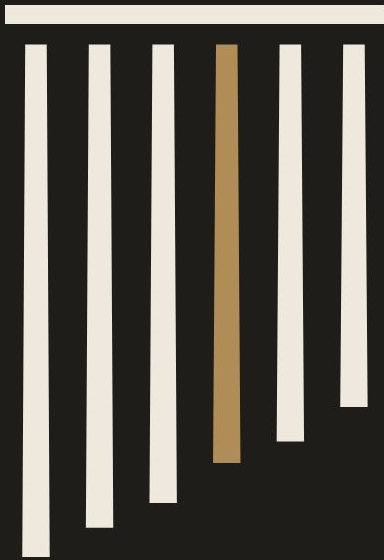
Medir el cambio

Indicadores validados antes y después, en un informe ejecutivo.

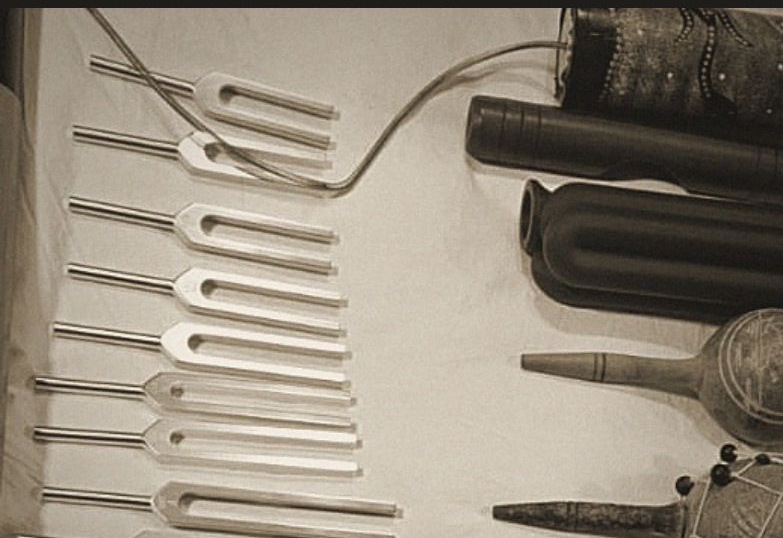
Un equipo no necesita un jefe al que obedecer. Necesita un líder al que seguir.

Seis barras, seis pasos, una escala real.

Nuestro símbolo es el método. Cada barra es un paso, y su largo sale de una proporción musical real. La cuarta, en latón, es la Pausa: la quinta justa, el intervalo más consonante después de la octava.



- T** **Tono vagal**
Respiración y sonidos graves que activan la respuesta de calma del cuerpo.
- E** **Escucha**
El sonido como ancla para soltar el ruido mental.
- M** **Mindfulness**
Atención plena guiada, con prácticas breves para la jornada laboral.
- P** **Pausa**
El silencio entre sonidos: detener el piloto automático.
- L** **Liberación**
Soltar la tensión física y mental acumulada.
- E** **Equilibrio**
Volver al trabajo con claridad y foco.





LA EXPERIENCIA

Sonido en vivo, preparado para tu equipo.

Cada sesión se diseña con las frecuencias que el momento del equipo necesita. Hang, tambor, shruti box, diapasones y flautas, tocados en vivo sobre un fondo sonoro grabado con los mismos instrumentos.

1 • LA CHARLA

Un tema elegido con la organización: estrés, foco, liderazgo, autoconocimiento.

2 • EL SONIDO

El equipo descansa recostado mientras el sonido guía el paso de la alerta a la calma.

3 • EL CIERRE

Integración y prácticas breves para llevar a la semana.



PROGRAMAS

Desde un taller hasta un plan anual.

PARA EQUIPOS



01

Taller Mente Clara

Charla y sonido en vivo para un hito, un cierre de año o un proyecto exigente.

1 ENCUENTRO • CHARLA Y SONOTERAPIA • 2 HORAS



02

Programa Temple Equipos

Diagnóstico e informe, con tres encuentros de charla y sonoterapia: cada uno distinto.

3 ENCUENTROS • 1 TRIMESTRE • 10 A 20 PERS.

PARA LÍDERES

Un jefe se nombra. Un líder se reconoce.



03

Círculo de Líderes

Medio día para gerencias: charla, sonido en vivo y conversación guiada.

MEDIO DÍA • 8 A 12 GERENTES



04

Temple Líder

Acompañamiento individual, con medición de variabilidad cardíaca e informe final.

6 SESIONES • 60 MIN • REGALO: DIAPASÓN

05 • PARA LA ORGANIZACIÓN



Plan Anual

Calendario de sesiones con informe por período. Regalo: sesión adicional y diapasón grabado.

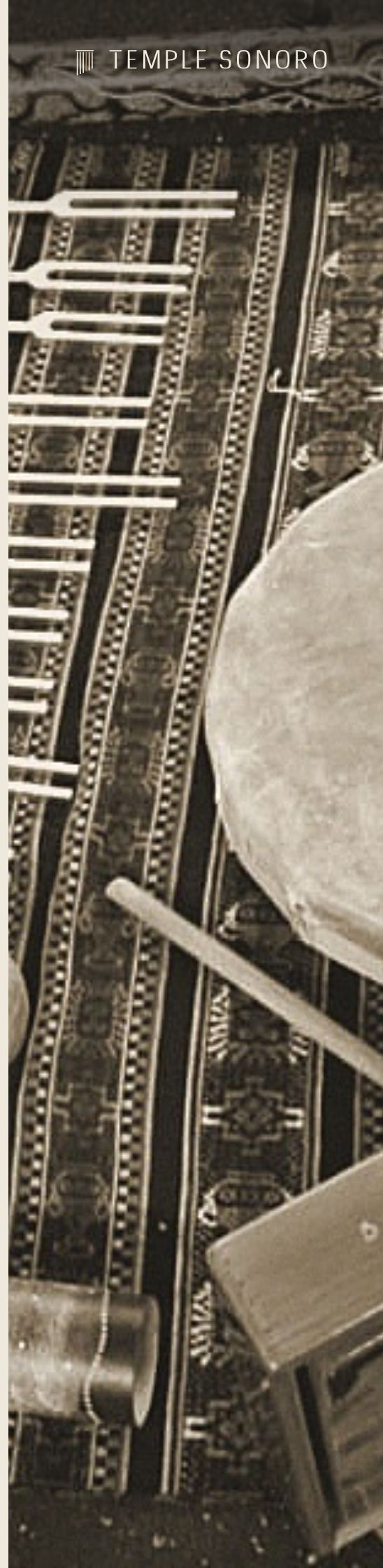
−10 %

PLAN SEMESTRAL

−15 %

PLAN ANUAL

Coffee break incluido en todos los programas. Almuerzo opcional, se cotiza aparte. Valores según el tamaño del equipo y la frecuencia.



EVIDENCIA

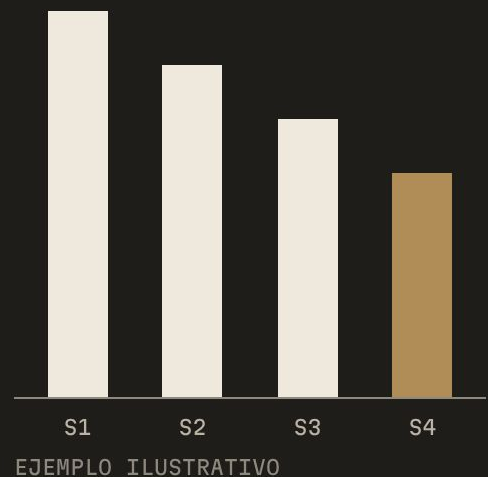
Resultados que se pueden presentar al directorio.

Medimos antes y después con cuestionarios estandarizados y entregamos un informe ejecutivo con la evolución del equipo.

INSTRUMENTOS

WHO-5	Índice de bienestar
PSS-4	Estrés percibido
COPENHAGUE	Escala de burnout
0 - 10	Preguntas propias de foco y calma
VFC	Variabilidad cardíaca, para líderes

ESTRÉS PERCIBIDO • PSS-4



VFC • VARIABILIDAD CARDÍACA

El corazón no late como un metrónomo. Una VFC alta se asocia a buena recuperación y menor estrés; una baja, a alerta sostenida o fatiga. En Temple Líder la medimos en cada sesión. No es un diagnóstico médico.



Formulario digital con código QR, sin papel. Resultados siempre agregados y nunca con menos de 5 personas, para proteger la confidencialidad.

QUIÉN GUÍA

Oscar Bello Muñoz

MAESTRO DE SONOTERAPIA • DESDE 2019

Trabaja con instrumentos de distintas frecuencias, culturas y países: el handpan de Suiza, la shruti box de la India, las tingsha del Tíbet, diapasones terapéuticos, tambores y flautas de distintas tradiciones.

Como ingeniero electrónico, entiende el sonido también desde la física: frecuencia, vibración y resonancia. Lo traduce a un lenguaje claro y aplicable al trabajo de un equipo.

Ha guiado sesiones corporativas grupales e individuales, con equipos de 10 a 18 personas: ingenieros, abogados, trabajadores sociales, psicólogos y psiquiatras.

SONOTERAPIA	Maestro certificado
INGENIERÍA	Ingeniero Electrónico
POSGRADO	Máster en Innovación

PARA QUIÉN

Empresas	Industria, minería, energía, construcción y servicios.
Salud	Hospitales, clínicas, CESFAM y equipos de salud mental.
Educación	Colegios, universidades, institutos y CFT.
Sector público	Municipios y servicios públicos.
Organizaciones sociales	Fundaciones, corporaciones y ONG.
Sindicatos y gremios	Sindicatos, asociaciones y gremios.

CONVERSEMOS

Diseñamos la sesión a la medida de su equipo.

Cuéntenos el tamaño del equipo, el momento que vive y lo que necesita lograr. Respondemos con una propuesta y su cotización.

Que tu equipo no vea a un jefe.
Que vea a un líder.



Cotice por WhatsApp

Escanee el código con la cámara del teléfono: se abre una conversación lista para enviar.

TELÉFONO +56 9 4004 2480 · WhatsApp

CORREO info@templesonoro.cl

WEB www.templesonoro.cl

REDES Instagram @templesonoro · LinkedIn Temple Sonoro

LUGAR Concepción y alrededores · en su empresa o en un espacio a elección

EMPRESA Temple Sonoro SpA · factura electrónica · consulte por Franquicia SENCE

 TEMPLE SONORO

CIENCIA DEL SONIDO PARA EL BIENESTAR