



ENTRENAMIENTO EN MINDFULNESS PARA LA PREVENCIÓN **DEL ESTRÉS** **LABORAL Y PERSONAL.**

Impartido por: **Capacitaciones GoCursos Spa**

Modalidad
Presencial/Elearning

Reunión con Relator
Costo 0

Incluye
Diploma y Certificado





Objetivo general

2Desarrollar en los participantes habilidades prácticas de mindfulness que les permitan identificar, gestionar y prevenir el estrés en contextos laborales y personales, promoviendo el bienestar emocional, la autorregulación y una mayor conciencia del momento presente.



Objetivos específicos

- 1.-Comprender los fundamentos teóricos del mindfulness y su relación con la gestión del estrés.
- 2.-Aplicar técnicas de atención plena en situaciones cotidianas para reducir la reactividad emocional y aumentar la concentración.
- 3.-Desarrollar prácticas de autoconciencia corporal, emocional y mental para mejorar la calidad de vida personal y profesional.
- 4.-Integrar hábitos conscientes en la rutina diaria como estrategia preventiva frente al estrés crónico.



Modalidad

Presentamos todas las modalidades que ofrecemos a nuestros alumnos.



ONLINE

Clases asincrónicas, entregándote la libertad de estudiar en el momento y lugar que tú decidas.



ONLINE EN VIVO

Clases remotas en vivo, donde profesor y alumnos se conectan e interactúan en tiempo real, en una fecha y horario establecido



PRESENCIAL

Asiste físicamente a las clases, en nuestras salas o en las propias dependencias del cliente.

Temario del curso:

1 MÓDULO 1: Fundamentos y Prácticas Básicas del Mindfulness para la Gestión del Estrés

? **Objetivo del módulo:**

Introducir los conceptos clave del mindfulness y desarrollar habilidades prácticas iniciales para la autorregulación emocional y el manejo del estrés.

Teoría (20%):

¿Qué es el mindfulness? Origen y aplicaciones.

Estrés: definición, causas laborales y personales.

Beneficios del mindfulness en el ámbito profesional y personal.

Mecanismos neurofisiológicos del estrés y cómo actúa la atención plena.

Práctica (80%):

? ♂ Ejercicio 1: Respiración consciente y escaneo corporal (body scan).

? Ejercicio 2: Práctica de atención al momento presente (5 sentidos).

? Ejercicio 3: Técnica STOP para gestionar momentos de tensión.

✍ Ejercicio 4: Diario de consciencia emocional (registro de activadores de estrés).

? Dinámica grupal: "Ruido vs Silencio" - Exploración del piloto automático.

? Cierre reflexivo: Compartir experiencias y barreras para estar presentes.

□ MÓDULO 2: Integración de Mindfulness en la Vida Diaria y el Trabajo

? **Objetivo del módulo:**

Aplicar herramientas de mindfulness en situaciones cotidianas laborales y personales para la prevención y reducción sostenida del estrés.

Teoría (20%):

Mindfulness aplicado al entorno laboral: comunicación consciente, gestión del tiempo y límites saludables.

Autocompasión y regulación emocional.

Estrategias para sostener la práctica diaria.

Práctica (80%):

? Ejercicio 1: Meditación guiada en movimiento (mindful walking).

? Ejercicio 2: Atención plena en tareas rutinarias (comer, ducharse, trabajar).

? Ejercicio 3: Role play de conversación consciente (escucha activa y sin juicio).

□ Ejercicio 4: Práctica "un minuto consciente" en momentos de presión laboral.

y mucho más...

Datos del Organismo Capacitador:

Nombre Empresa OTEC:	Capacitaciones GoCursos SPA
Rut:	77919346-2
Giro:	Servicio de Capacitaciones
Dirección	Irrazaval 690 Ñuñoa Santiago de Chile
Cuenta Bancaria	Cuenta Corriente 95466877 Banco Santander
Email:	contacto@gocursos.cl