

16

HORAS



CLASES ELEARNING

SÍNCRONO

## CURSO

# Aplicación de Estrategias de Mindfulness para la Prevención del Estrés Laboral

### PÚBLICO OBJETIVO

El curso va dirigido a trabajadores, supervisores, líderes de equipo y profesionales de cualquier área interesados en reducir el estrés laboral y promover una mayor calidad de vida.

### REQUISITOS DE INGRESO

- Comprensión básica de los conceptos de estrés y bienestar laboral.
- Habilidad para participar en dinámicas grupales y reflexivas.
- Apertura para practicar ejercicios de relajación y meditación.

MÁS INFORMACIÓN EN  
[WWW.CAIUSACH.CL](http://WWW.CAIUSACH.CL)



FACULTAD DE  
INGENIERÍA

**CAIUSACH**

CAPACITACIÓN CON SENTIDO

# MÓDULOS Y CONTENIDOS

## Módulo 1: Introducción al Mindfulness y Estrés Laboral

- Conceptos básicos de mindfulness: Definición y beneficios.
- Identificación de fuentes de estrés laboral.
- Relación entre mindfulness y la regulación emocional.
- Evidencias científicas del mindfulness en el entorno laboral.

**Competencias a desarrollar:** Comprender la importancia del mindfulness como herramienta de prevención del estrés laboral y reflexionar sobre sus beneficios para el bienestar personal y organizacional.

## Módulo 2: Técnicas Fundamentales de Mindfulness

- Técnicas de respiración consciente para reducir el estrés.
- Atención plena en las tareas cotidianas: Ejercicios prácticos.
- Práctica del escaneo corporal (body scan) para liberar tensiones.
- Meditación guiada y sus aplicaciones en el trabajo.

**Competencias a desarrollar:** Adquirir habilidades prácticas para implementar técnicas básicas de mindfulness en el día a día laboral, promoviendo un estado de calma y enfoque.

## Módulo 3: Estrategias Avanzadas de Mindfulness en el Trabajo

- Cultivo de la resiliencia mediante el mindfulness.
- Uso del mindfulness para gestionar conflictos interpersonales.
- Diseño de pausas conscientes en la jornada laboral.
- Creación de hábitos sostenibles de atención plena.

**Competencias a desarrollar:** Aplicar estrategias avanzadas de mindfulness para fomentar la resiliencia y manejar conflictos laborales con mayor asertividad y autocontrol.

## Módulo 4: Implementación y Seguimiento de Mindfulness en el Entorno Laboral

- Creación de un plan personal de mindfulness.
- Herramientas para mantener la práctica diaria.
- Indicadores de éxito en la prevención del estrés laboral.
- Reflexión grupal: Impacto del mindfulness en la vida laboral.

**Competencias a desarrollar:** Desarrollar un plan personalizado para la práctica de mindfulness, con estrategias sostenibles para mantener un equilibrio emocional y prevenir el estrés laboral a largo plazo.



# MÓDULOS Y CONTENIDOS

## Metodología de Capacitación Síncrona

La metodología de capacitación síncrona, con clases en vivo y acceso a la grabación de las clases dictadas por el relator está diseñada para desarrollar y fortalecer competencias clave en los trabajadores. La fortaleza de esta metodología está dada por:

- **Interacción en tiempo real:** Sesiones en vivo con el profesor para resolver dudas y recibir retroalimentación inmediata.
- **Flexibilidad:** Acceso a grabaciones para repasar contenido en cualquier momento.
- **Entorno:** Moodle centraliza recursos, facilita el seguimiento y la autoevaluación.
- **Colaboración entre equipos distribuidos:** Fomenta el intercambio de ideas y el aprendizaje colaborativo entre trabajadores en distintas ubicaciones geográficas.

Esta metodología combina las ventajas del aprendizaje en tiempo real y la flexibilidad del acceso a contenido grabado. Las sesiones en vivo proporcionan interacción directa con el profesor, similar a la capacitación presencial, fomentando la participación activa y la resolución inmediata de dudas. Al mismo tiempo, el acceso a las grabaciones permite a los trabajadores repasar y profundizar en los contenidos a su propio ritmo, sin limitaciones geográficas ni de horarios. Esto garantiza una capacitación eficiente y flexible, adecuada para empresas con equipos distribuidos o con agendas laborales exigentes.

**Participación mínima**  
75% (Escala de 0 a 100%)

**Nota Mínima**  
4.0 (Escala de 1.0 a 7.0)

Al término del curso el participante que apruebe el Sistema de Evaluación recibirá un Certificado de Capacitación otorgado por

CENTRO DE CAPACITACIÓN INDUSTRIAL  
C.A.I

FACULTAD DE INGENIERÍA  
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE



SISTEMA DE  
EVALUACIÓN



FACULTAD DE  
INGENIERÍA

**CAIUSACH**

CAPACITACIÓN CON SENTIDO