

# Curso en Aplicaciones del Mindfulness para enfrentar el estrés en entornos laborales



## ¿En qué consiste?

Este curso ofrece herramientas prácticas para enfrentar el estrés laboral a través de la técnica del mindfulness, complementado con estrategias de respiración y meditación.

**Competencia a desarrollar:** Aplicar técnicas del Mindfulness como herramienta efectiva en la gestión y reducción del estrés en entornos laborales.



## ¿Cuánto dura?

8 horas



## Modalidad

Presencial



## Facilitador

Marcia Stuardo Álvarez  
Psicóloga



**Código SENCE:** 1238067997

*Actividad de capacitación autorizada por el SENCE para los efectos de la franquicia tributaria de capacitación, no conducente al otorgamiento de un título o grado académico.*

## ¿Cómo me inscribo?

Para mayor información  
vidasaludable@udec.cl o  
al +569 6676 7826



## Síguenos en



VIDASALUDABLEUEDEC

# Aprendizajes Esperados

01 Comprender la **relación** entre el **mindfulness** y la disminución del **estrés laboral**, identificando su importancia en el contexto laboral y su impacto en la salud mental y emocional de los trabajadores.

02 Identificar las **fuentes de estrés laboral** y su influencia en la salud mental, reconociendo los principales desencadenantes de estrés en el entorno laboral.

03 Aplicar las **técnicas y herramientas de mindfulness** en el espacio laboral según características del cargo laboral.

## Módulo 1



Mindfulness y su relación con la disminución del estrés laboral.



Estrés laboral, burnout laboral, sobre exigencia laboral.



Mindfulness, estrés, salud mental, ausentismo y presentismo laboral.



Contexto chileno respecto al estrés laboral, cifras y datos.

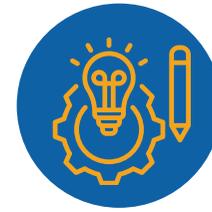
## Módulo 2



Fuentes de estrés laboral y su impacto en la salud mental.



Factores internos y externos que influyen en el estrés laboral.



Estrategias de mindfulness, prácticas formales e informales.

## Módulo 3



Planificación de estrategias de mindfulness para el día a día.



Diseño de un programa de mindfulness para el espacio laboral.



Prácticas de mindfulness grupales e individuales en el entorno laboral.

