



Formación Continua



**EXPERTO** >>

# MINDFULNESS Y EL BIENESTAR

---



Modalidad Virtual

Hoy en día vivimos en un mundo muy acelerado, estamos día a día más inmersos en la era digital con un bombardeo incesante de información, que hacen que nos desconcentremos de forma constante. No obstante, hace ya algunos años se ha producido una revolución cultural de conocimiento tanto del Occidente como del Oriente, pues los retos de la globalización han llegado a todos los campos y disciplinas provocando grandes transformaciones. En consecuencia, los resultados de estos cambios en las ciencias contemporáneas han sido innegables y han estado contribuyendo y generando avances muy alentadores. La práctica de la atención plena (Mindfulness) y su aplicación en la reducción del estrés, la pedagogía, las relaciones organizacionales, el autoconocimiento y el apoyo al dolor crónico, entre otros, han sido algunos de sus resultados más beneficiosos.

Por otro lado, podemos experimentar que en algunas ocasiones la vida puede llegar a presentar situaciones difíciles de aceptar o de asumir. Muchas veces puede generar en nosotros estrés, ansiedad y depresión. Por ello, el mejor complemento a la práctica del Mindfulness es la psicología positiva y el bienestar como ciencias que apoyan a la importancia de saber gestionar las situaciones de crisis para lograr ser mejores personas, más resilientes y crear un estado de felicidad y bienestar integral en sus vidas.

## **OBJETIVO GENERAL**

Desarrollar habilidades personales basadas en atención plena (mindfulness), mejorando la calidad de vida, promoviendo el equilibrio y paz interior combinando técnicas junto a la psicología positiva para la generación de un estado de felicidad y bienestar integral.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Al término del programa los(as) participantes estarán en condiciones de:

- Cultivar la atención plena (mindfulness), de una manera más sabia y poder observar tus reacciones en diferentes contextos.
- Integrar los procesos que se producen en nuestra mente, encarnando la experiencia y observando el origen y los mecanismos que la producen.
- Comprender la forma en que la práctica constante del mindfulness puede propiciar cambios positivos en la estructura y funcionamiento del cerebro.
- Aplicar las técnicas, herramientas y estrategias del mindfulness.
- Entender la aplicación práctica de mindfulness en el día a día y para superar diferentes padecimientos físicos y estados emocionales.

- Fomentar la inteligencia emocional basada en mindfulness y así modificar los hábitos de pensamiento para conseguir ser más productivos, creativos y felices, permitiéndote funcionar mejor en todos los entornos.
- Ayudarte a diseñar un plan de mejora personal aplicable también en tu entorno laboral, entrenando y potenciando tu inteligencia emocional a través de la atención plena, ofreciéndote recursos prácticos aplicables en tu día a día.
- Dominar herramientas de pensamiento crítico que te permitirá tener una relación más sana y responsable con la realidad, evitando ser manipulado por factores externos.
- Identificar y gestionar tus pensamientos y creencias limitantes.
- Profundizar conceptos de temperamento, carácter y rasgos de la personalidad.

## **DIRIGIDO A**

Coaches, psicólogos, profesionales en salud, terapeutas, pedagogos, gerentes y jefes de recursos humanos de empresas y hospitales, docentes, profesores, profesionales de diferentes áreas y toda persona que desee aprender y promover hábitos de vida saludables tanto a nivel personal como profesional y hacer de la meditación un estilo de vida y camino de crecimiento personal.

## REQUISITOS TÉCNICOS

Todos los participantes deberán contar con:

- Una laptop con procesador i3 o superior.
- Memoria RAM de 4GB o más.
- Acceso a internet.
- Auriculares.

## CONTENIDO DEL CURSO

### Módulo 1:

#### ***Mindfulness***

- Introducción, orígenes y principios.
- Práctica y aplicaciones.
- Utilidad e importancia.
- Beneficios inmediatos de la práctica.
- Técnicas.
- Reducción del estrés y la ansiedad.
- Los cinco sentidos.
- Atención a las sensaciones corporales.
- Atención en la respiración.
- La relajación en mindfulness.
- Técnica de relajación progresiva y autógena.
- Atención a los pensamientos y emociones del día.
- Liberar la mente de agitaciones y frustraciones.
- Un estilo de vida y vivir a plenitud con mindfulness.
- Resiliencia.
- Calidad del sueño y mindfulness.
- Mindfulness y fortalecimiento del sistema inmunológico.
- Mejora el comportamiento social y relaciones.

### Módulo 2:

#### ***Gestión emocional desde el mindfulness***

- Conociendo la inteligencia emocional y mindfulness.
- Autoconciencia y autoconocimiento. Los pensamientos.
- Autorregulación emocional desde el mindfulness y gestión emocional. Las emociones y los sentimientos.
- Evaluación de la inteligencia emocional: autoconocimiento emocional.
- Las emociones en los conflictos: técnicas de

autocontrol emocional y de resolución de conflictos.

- La automotivación para lograr el éxito.
- Reconocimiento de las emociones ajenas.
- Autoestima desde la autocompasión.
- La motivación y facilitadores emocionales.
- Empatía y asertividad con mindfulness.
- Comunicación y liderazgo personal consciente.

### Módulo 3:

#### ***Bienestar y psicología positiva***

- Fundamentos de la psicología positiva.
- Psicología tradicional y la psicología positiva.
- Rasgos de la personalidad, temperamento y carácter.
- Virtudes y carácter.
- Las fortalezas del carácter.
- Propósito de la psicología positiva.
- Generando bienestar y felicidad.
- Habilidades de la psicología positiva.
- Técnicas de la psicología positiva.
- El estrés.
- Risoterapia.
- Autoestima, autoconcepto y bienestar.
- La psicología positiva en situaciones adversas.
- La comunicación y habilidades sociales desde la psicología positiva.

### Módulo 4:

#### ***Mindfulness corporativo***

- Mindfulness y liderazgo.
- Beneficios del mindfulness en el trabajo.
- Manejo del estrés en el trabajo.
- Funciones ejecutivas.
- Mejora la productividad.
- Comunicación no violenta.
- Eneagrama para usar nuestras fortalezas.
- Resiliencia en el trabajo.
- Balance con la vida laboral y personal.
- Colaboración efectiva.

## PLANTEL DOCENTE

El plantel docente está conformado por profesionales de reconocido prestigio en su área, los mismos son seleccionados y evaluados, bajo estrictos procedimientos que toman en cuenta metodología didáctica, facilitación del aprendizaje, transmisión de valores y experiencia laboral en la aplicación de tema.

## METODOLOGÍA

Se aplicará una metodología virtual y participativa de transferencia de conocimientos, combinando actividades sincrónicas (videoconferencias) y asincrónicas (plataforma virtual) con las siguientes características:

### Clases en Salas de Videoconferencias

Se realizarán 3 sesiones de videoconferencia por semana de clases, mediante la aplicación Zoom. Estas salas son de uso sencillo y amigable, permitiendo la interacción entre los alumnos y el docente para el desarrollo de actividades colaborativas.

Todas las sesiones de videoconferencias serán grabadas y puestas a disposición de los alumnos en modo lectura en la plataforma virtual, durante la ejecución de los módulos.

### Plataforma Virtual para el Aprendizaje

La plataforma UPB Virtual está diseñada para crear espacios de enseñanza virtual, administrar, distribuir y controlar todas las actividades asincrónicas.

Para acceder al material digital y cumplir con diferentes actividades asignadas por el docente, el participante podrá ingresar a la plataforma virtual, sin restricción de horarios.

Para la transferencia de conocimientos el docente podrá hacer uso de distintos recursos: foros de trabajo colaborativo, foros de discusión temática, foros de preguntas y respuestas, mensajería interna, trabajos, cuestionarios, tests y otros servicios orientados a lograr un aprendizaje efectivo.

## CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

Duración: 100 horas académicas.

Titulación: Al cumplir con los requisitos académicos de aprobación de los módulos el(la) participante obtendrá el certificado de "Experto en Mindfulness y el Bienestar".

Solicite al contacto regional información actualizada, referida a precio, descuentos, planes de pago, resumen de la experiencia del plantel docente, horarios, cronograma tentativo y proceso de inscripción.

## Informaciones e Inscripciones:

☎ 675 88819

✉ mzambrana@upb.edu

### CONTACTO NACIONAL:

☎ 603 70200

✉ capacitacionempresarial@upb.edu

📘 UPB Capacitación Empresarial

🌐 [www.upb.edu/ceu](http://www.upb.edu/ceu)



Patrocinada por:

