

**Curso 100% ONLINE**

# TÉCNICAS DE MINDFULNESS PARA LA AUTOGESTIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

Duración: 25 hrs - Código Interno: E-17    Código Sence: 12-38-0480-77  
Plataforma: Moodle

## OBJETIVO GENERAL

Aplicar técnicas de Mindfulness en la gestión del estrés laboral, de acuerdo con las políticas de salud y bienestar definidas por la empresa para los trabajadores

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al finalizar cada Unidad Temática podrás...

1. Identificar los factores detonantes del estrés laboral considerando las condiciones físicas y psicológicas en que se desarrollan las actividades diarias.
2. Reconocer los fundamentos de la técnica Mindfulness considerando su diferencia con otras disciplinas que ayudan en la gestión del estrés laboral.
3. Aplicar técnicas de Mindfulness como guía de la autogestión emocional del estrés laboral, según las exigencias del puesto de trabajo.

## CONTENIDOS DEL CURSO

*\*Cada unidad temática incluye Actividad Motivacional, Caso Práctico, Resolución de Problemas*

## Unidad Temática 1. Marco teórico Estrés y Mindfulness

### Tema 1: El Estrés laboral

#### 1.1. Definición de Estrés

- Tipos de estrés
- Agentes estresantes y respuesta al estrés
- Fases del estrés

#### 1.2. El estrés laboral: agentes que lo generan

- Definición de estrés laboral
- ¿Por qué se produce el estrés? Demandas, control y apoyo social
- Agentes estresores

#### 1.3. El impacto del estrés en el trabajo y los beneficios de combatirlo.

- Patologías físicas y psicológicas que pueden desarrollarse a causa del estrés
- Costos para las empresas: consecuencias en costos económicos y temas organizacionales
- Detección del estrés en la organización: cuestionario de Evaluación de Riesgos Psicosociales en el Trabajo

## 1.4. El Burnout

- Definición del Burnout
- Efectos del Burnout: agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal.
- Diferencia entre estrés laboral y burnout

## Tema 2: Mindfulness

### 1.5 ¿Qué es Mindfulness?

- Definición de Mindfulness
- Origen
- Mitos de Mindfulness
- Jon Kabat Zinn: el padre de Mindfulness en Occidente.

### 1.6 Fundamentos de Mindfulness

- Aspectos fundamentales para la práctica de Mindfulness
- Evidencia científica
- Prácticas formales e informales de Mindfulness
- Jon Kabat Zinn: el padre de Mindfulness en Occidente.

### 1.7 Primeros pasos

- Libre aceptación y libre elección
- Prácticas de introducción a Mindfulness

### 1.8 Mindfulness en el trabajo

- ¿Cómo nos ayuda el Mindfulness en el ámbito laboral?
- Recomendaciones para la práctica del Mindfulness en el trabajo
- Gestión emocional

## Unidad Temática 2. TÉCNICAS DE MINDFULNESS Y AUTOGESTIÓN PARA EL TRABAJO

### 2.1 Técnicas de Mindfulness

- Postura para el Mindfulness
- Tipos de respiración
- Ejercicios Mindfulness

### 2.2 Técnicas de autogestión emocional

- Relajación Física: Relajación autógena, Técnica de la Relajación progresiva de Jacobson
- Técnicas Cognitivo conductuales

## MÁS INFORMACIÓN DE ESTE CURSO

### FONOS CONTACTO

+56 9 6666 1348  
+56 9 6666 1353  
+56 9 7307 0671  
+56 9 8156 8342  
+56 9 9399 2289  
+56 9 8249 7335  
Whatsapp: +56 9 6666 1348

### E-MAIL

contacto@leshalles.cl - ventas@leshalles.cl

### SITIO WEB

[www.leshalles.cl](http://www.leshalles.cl)

### DIRECCIÓN:

María Luisa Santander 0443, Providencia,  
Santiago, Chile



*"Actividades de capacitación autorizadas por el Sence para los efectos de la franquicia tributaria de capacitación, no conducentes al otorgamiento de un título o grado académico"*