

IPPCHILE

INSTITUTO DE PERFECCIONAMIENTO PROFESIONAL DE CHILE

www.ippchile.cl



SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA

El mindfulness y la meditación son herramientas efectivas para reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar el bienestar emocional. En contextos laborales y personales, estas técnicas promueven la autoconciencia, el manejo adecuado de emociones y el equilibrio mental. Este programa busca entregar a los participantes habilidades prácticas para integrar el mindfulness en su vida diaria y en entornos desafiantes.

Objetivo general

Desarrollar habilidades de mindfulness y meditación para mejorar el bienestar personal y emocional de los participantes, fomentando la gestión del estrés y la concentración.

Metodología

Se utilizará un enfoque teórico-práctico, combinando sesiones interactivas, estudios de caso y simulaciones para facilitar el aprendizaje en todas las modalidades de ejecución

Evaluación

Evaluación sumativa por módulo
Evaluación final

CONTENIDOS

MÓDULO 1:
Introducción al Mindfulness

1. Definición y beneficios del mindfulness.
2. Historia y fundamentos teóricos.
3. Práctica inicial: Atención plena a la respiración.

04 horas cronológicas

MÓDULO 2:
Técnicas de Meditación

1. Diferencias entre meditación y mindfulness.
2. Tipos de meditación: meditaciones de enfoque, meditación guiada y meditación caminando.
3. Práctica guiada de meditación.

04 horas cronológicas

MÓDULO 3:
Mindfulness en la Vida Cotidiana

1. Cómo aplicar el mindfulness en el día a día.
2. Mindfulness en el trabajo y las relaciones interpersonales.
3. Ejercicios prácticos de atención plena en actividades diarias.

04 horas cronológicas

MÓDULO 4:
Gestión del Estrés y Bienestar Emocional

1. Estrategias para reducir el estrés mediante mindfulness.
2. Técnicas de autorregulación emocional
3. .Prácticas avanzadas de meditación para la gestión del estrés.

04 horas cronológicas

¿POR QUÉ APRENDER CON NOSOTROS?

- ✓ En IPPCHILE te acompañamos en cada etapa del proceso a través de un equipo de apoyo constante.
- ✓ Contamos con una AULA VIRTUAL diseñada para que alcances tus objetivos de manera efectiva.
- ✓ Creamos oportunidades para que te especialices y desarrolles tus conocimientos en áreas que aporten valor a tu desarrollo profesional.
- ✓ Preparamos nuestros contenidos para que puedas estudiar desde cualquier lugar y en el horario que elijas.
- ✓ Certificamos y respaldamos tu compromiso de adquirir nuevas competencias y conocimientos.



IPPCHILE

INSTITUTO DE PERFECCIONAMIENTO PROFESIONAL DE CHILE

www.ippchile.cl