



MEDITACIÓN MINDFULNESS

OBJETIVO GENERAL

Incorporar prácticas de mindfulness como herramienta de autocuidado y regulación emocional, favoreciendo la gestión del estrés, la concentración y el bienestar en el contexto laboral.

CONTENIDOS

La capacitación se orienta al desarrollo de habilidades de atención plena y regulación emocional aplicadas al trabajo cotidiano, integrando prácticas concretas de autocuidado.

- Mindfulness como herramienta de autocuidado: principios básicos y aplicaciones en el contexto laboral.
- Reconocimiento de señales de estrés físico, mental y emocional.
- Atención plena: desarrollo de la capacidad de observación sin juicio.
- Respiración consciente como herramienta de regulación emocional.
- Diferenciación entre experiencia directa y reactividad emocional o mental.
- Estrategias para gestionar pensamientos y emociones en situaciones laborales exigentes.
- Pausas conscientes y su incorporación en la rutina laboral.
- Construcción de hábitos de autocuidado individual y colectivo.

METODOLOGÍA

Capacitación vivencial, participativa y reflexiva que combina la entrega de contenidos teóricos con la práctica directa de ejercicios de mindfulness, respiración y meditación guiada. Se promueve la experiencia personal como base del aprendizaje, junto con espacios de reflexión grupal que permiten integrar los contenidos al contexto laboral.

La capacitación se estructura en cinco momentos metodológicos que permiten un proceso progresivo de aprendizaje e integración. Inicia con una apertura orientada a generar un espacio de confianza y disposición, seguida de un marco conceptual que entrega fundamentos teóricos clave. Posteriormente, se desarrolla una experiencia práctica basada en ejercicios de meditación, respiración y atención plena. Luego, se contempla un espacio de integración y reflexión individual y grupal, donde se elaboran los aprendizajes y se conectan con la realidad laboral. Finalmente, se realiza un cierre enfocado en la definición de compromisos concretos y su proyección en el trabajo cotidiano.

RELATOR

Juan Pablo Montes

Psicólogo clínico, diplomado en Gestalt y Psicología Transpersonal, con experiencia en la enseñanza de mindfulness para el bienestar y la gestión del estrés en contextos individuales y grupales.