



# Curso Online de Bienestar en el Lugar de Trabajo basado en Mindfulness

*Aplicación práctica del Mindfulness en la empresa para incrementar la Inteligencia Emocional, la capacidad de liderazgo y reducir el estrés.*



**[e]**  
Iniciativas Empresariales  
*| estrategias de formación*



Tel. 900 670 400 - [attcliente@iniciativasempresariales.com](mailto:attcliente@iniciativasempresariales.com)  
[www.iniciativasempresariales.com](http://www.iniciativasempresariales.com)

BARCELONA - BILBAO - MADRID - SEVILLA - VALENCIA - ZARAGOZA

# Bienestar en el Lugar de Trabajo basado en Mindfulness

## Presentación

En una sociedad desarrollada y competitiva, el estrés se ha convertido en una de las principales causas de enfermedad y de disminución del rendimiento en el trabajo. Profesionales preparados y altamente motivados por el éxito sucumben a los límites del cuerpo y la mente para quedar atrapados en un ciclo que, en lugar de conducirles al disfrute del éxito, les conduce al estrés, a la insatisfacción y al sufrimiento. ¿Cómo podemos desarrollar un rendimiento elevado sin caer en estos efectos adversos?

*Mindfulness* es un entrenamiento de la atención plena en el cuerpo y la mente que nos vuelve más conscientes de lo que sucede en nuestra mente en el momento presente, y que nos ayuda a no quedar atrapados en los círculos viciosos del estrés. Nos permite desarrollar habilidades como la gestión de las emociones para no dejarnos arrastrar involuntariamente por ellas en la toma de decisiones. Asimismo, la comunicación consciente nos ayuda a comunicarnos de forma más asertiva, una manera de relacionarnos más flexible, comprensiva y a la vez más firme en nuestros propósitos.

En este curso estudiaremos además otras formas de motivación alternativas a la motivación externa, que se conoce coloquialmente como el modelo de la zanahoria y el palo, por otras formas de motivación basadas en el disfrute de la propia acción que nos permitirán desarrollar un alto rendimiento sin estresarnos ni fatigarnos mentalmente.

## La Formación E-learning

Con más de 30 años de experiencia en la formación de directivos y profesionales, Iniciativas Empresariales y la Manager Business School presentan sus cursos e-learning. Diseñados por profesionales en activo, expertos en las materias impartidas, son cursos de corta duración y eminentemente prácticos, orientados a ofrecer herramientas de análisis y ejecución de aplicación inmediata en el puesto de trabajo.

Nuestros cursos e-learning dan respuesta a las necesidades formativas de la empresa permitiendo:

- 1** La posibilidad de *escoger* el momento y lugar más adecuado para su formación.
- 2** *Interactuar* con otros estudiantes enriqueciendo la diversidad de visiones y opiniones y su aplicación en situaciones reales.
- 3** *Aumentar sus capacidades* y competencias en el puesto de trabajo en base al estudio de los casos reales planteados en el curso.
- 4** *Trabajar* con los recursos que ofrece el entorno on-line.

# Bienestar en el Lugar de Trabajo basado en Mindfulness

## Objetivos del curso:

---

- Introducirnos en el concepto de Mindfulness.
- Identificar cuáles son los riesgos del rendimiento en nuestro trabajo bajo presión continuada.
- Por qué la práctica de la atención plena es la herramienta más eficaz para gestionar las emociones.
- Identificar qué situaciones son las que nos causan estrés y en qué nos puede ayudar la meditación.
- Cómo nos puede ayudar la práctica de Mindfulness para reducir el estrés.
- Cuáles son los beneficios de aplicar el Mindfulness en el entorno laboral.
- Conocer cómo reducir los niveles de ansiedad y mejorar así la toma de decisiones.
- Cómo mejorar nuestra capacidad de comunicar y escuchar.
- Desarrollar habilidades de auto observación y automotivación que puedan desactivar las situaciones de estrés.
- Potenciar su habilidad de atención y concentración en el trabajo.
- Cómo aprender con el Mindfulness a gestionar y superar conflictos en el lugar de trabajo.
- Aprender técnicas de meditación, conciencia corporal y relajación.

“ El Mindfulness le ayudará a centrarse en lo verdaderamente importante de su trabajo y le permitirá obtener una claridad mental que le ayudará en la toma de decisiones”

## Dirigido a:

---

Directivos y Mandos Intermedios interesados en su crecimiento personal y su desarrollo profesional para afrontar situaciones complejas y difíciles.

# Bienestar en el Lugar de Trabajo basado en Mindfulness

## Estructura y Contenido del curso

El curso tiene una duración de 50 horas lectivas 100% online que se realizan a través de la plataforma e-learning de Iniciativas Empresariales que permite el acceso de forma rápida y fácil a todo el contenido:

### Manual de Estudio

7 módulos de formación que contienen el temario que forma parte del curso y que ha sido elaborado por profesionales en activo expertos en la materia.

### Material Complementario

En cada uno de los módulos que le ayudará en la comprensión de los temas tratados.

### Ejercicios de aprendizaje y pruebas de autoevaluación

para la comprobación práctica de los conocimientos adquiridos.

**Bibliografía y enlaces** de lectura recomendados para completar la formación.

## Metodología 100% E-learning



### Aula Virtual \*

Permite el acceso a los contenidos del curso desde cualquier dispositivo las 24 horas del día los 7 días de la semana.

En todos nuestros cursos es el alumno quien marca su ritmo de trabajo y estudio en función de sus necesidades y tiempo disponible.



### Soporte Docente Personalizado

El alumno tendrá acceso a nuestro equipo docente que le dará soporte a lo largo de todo el curso resolviendo todas las dudas, tanto a nivel de contenidos como cuestiones técnicas y de seguimiento que se le puedan plantear.



\* El alumno podrá descargarse la APP Moodle Mobile (disponible gratuitamente en Google Play para Android y la Apple Store para iOS) que le permitirá acceder a la plataforma desde cualquier dispositivo móvil y realizar el curso desde cualquier lugar y en cualquier momento.

## Contenido del Curso

### MÓDULO 1. Introducción al Mindfulness

7 horas

La atención plena (mindfulness) es la práctica budista milenaria de mantener la atención, sin hacer valoraciones de la experiencia, viviéndola tal como es, en el momento presente, sin juzgarla, ni evaluarla, y sin reaccionar a ella.

Es experimentar el momento presente con todos nuestros sentidos y capacidades, sin ningún otro propósito ni objetivo.

#### 1.1. Introducción:

1.1.1. ¿Es natural el estrés?

1.2. El estrés y el mecanismo de reacción emocional.

1.3. El mecanismo de reacción emocional en la vida moderna.

1.4. La amenaza perpetua.

1.5. Los beneficios del Mindfulness.

1.6. ¿Qué es Mindfulness? ¿Qué es atención plena?

1.7. El piloto automático.

1.8. El piloto manual, “hacer las cosas a cámara lenta”.

1.9. El estrés en el trabajo:

1.9.1. Mindfulness en el trabajo.

1.9.2. La meditación en el trabajo.

### MÓDULO 2. La meditación

8 horas

La meditación es un entrenamiento del cuerpo-mente que puede despertar en nosotros la habilidad de estar presentes y ser conscientes de todo lo que hacemos, decimos y pensamos. Es una forma de conocerse mejor y de desprenderse de condicionamientos que nos impiden tomar decisiones justas.

2.1. La meditación: un entrenamiento de atención plena.

2.2. La manera de funcionar ordinaria de la mente.

2.3. La manera de funcionar original de la mente.

2.4. ¿Hay que dedicar tiempo a meditar?

## 2.5. La meditación sentada:

- 2.5.1. Meditación sentados en una silla.
- 2.5.2. Meditación sentados sobre un cojín.
- 2.5.3. Establecer una rutina de práctica.
- 2.5.4. Recomendaciones para meditar.

## 2.6. La actitud durante la meditación:

- 2.6.1. No juzgar.
- 2.6.2. Paciencia.
- 2.6.3. Mente de principiante.
- 2.6.4. Confianza.
- 2.6.5. No hacer.
- 2.6.6. Aceptación.
- 2.6.7. Soltar.
- 2.6.8. Determinación.

## 2.7. Empezar a meditar.

## MÓDULO 3. Atención plena y percepción

9 horas

La atención plena nos permitirá reducir el estrés y recuperar la serenidad además de desarrollar en nosotros nuevas facultades, un nuevo enfoque que nos permita ver las cosas desde otra perspectiva.

### 3.1. ¿Por qué atención plena?

### 3.2. La percepción de la realidad.

### 3.3. Atención plena a qué. Los cuatro fundamentos de la atención:

- 3.3.1. Atención al cuerpo.
- 3.3.2. Atención a las sensaciones.
- 3.3.3. El estado de la mente.
- 3.3.4. Los objetos mentales.

### 3.4. El momento presente del ser:

- 3.4.1. Dónde poner la atención a la respiración.
- 3.4.2. La respiración como herramienta:
  - 3.4.2.1. La respiración de aterrizaje.
  - 3.4.2.2. La respiración sincronizada.
- 3.4.3. Atención en el cuerpo:
  - 3.4.3.1. Atención plena en la postura de sentados.
  - 3.4.3.2. Atención plena en la actividad en movimiento.

### 3.5. Cómo acordarse de la práctica:

- 3.5.1. Las interrupciones. Cómo acordarse de la práctica:

## Bienestar en el Lugar de Trabajo basado en Mindfulness

- 3.5.1.1. La campana de Mindfulness.
- 3.5.1.2. Interrupciones externas a la actividad.
- 3.5.1.3. Interrupciones de la propia actividad.
- 3.5.2. La pausa de control. Cómo volver a la práctica.

### MÓDULO 4. Inteligencia emocional

6 horas

- 4.1. Atención plena en las emociones.
- 4.2. Qué son las emociones.
- 4.3. Las emociones básicas:
  - 4.3.1. El miedo.
  - 4.3.2. La rabia o la ira.
  - 4.3.3. La tristeza.
  - 4.3.4. La alegría.
  - 4.3.5. Las emociones del liderazgo.
- 4.4. Inteligencia Emocional: un factor de liderazgo
  - 4.4.1. La autoconciencia.
  - 4.4.2. Empatía social.
- 4.5. Regular las emociones.
- 4.6. Regulación emocional con atención plena.

### MÓDULO 5. Comunicación y acción consciente

7 horas

Una comunicación consciente en atención plena puede ser nuestro gran aliado para conectar mejor con nuestros compañeros de trabajo, nuestros clientes y nuestros proveedores.

- 5.1. ¿Cuál ha sido tu última discusión?
- 5.2. Estilos de comunicación:
  - 5.2.1. Estilo de comunicación agresivo.
  - 5.2.2. Estilo de comunicación pasivo.
  - 5.2.3. El estilo de comunicación asertivo.
- 5.3. Técnica de comunicación asertiva.
- 5.4. Comunicación consciente:
  - 5.4.1. Evitar la discusión.

## Bienestar en el Lugar de Trabajo basado en Mindfulness

- 5.4.2. La comunicación no violenta.
- 5.4.3. Práctica de la atención plena en la comunicación.

### 5.5. La gestión del tiempo:

- 5.5.1. Obstáculos para la gestión del tiempo.

### 5.6. Alimentación consciente:

- 5.6.1. Guía para una comida consciente.

### 5.7. La acción consciente.

## MÓDULO 6. Fluir con la acción

8 horas

Lo que ha motivado el auge de la práctica *mindfulness* en la actualidad ha sido el tratamiento del estrés crónico, una de las enfermedades más comunes de nuestro tiempo y una de las más frecuentes y perjudiciales en el entorno de la empresa.

### 6.1. El estrés y sus causas:

- 6.1.1. Situaciones estresantes.
- 6.1.2. Lista de cosas que nos estresan.

### 6.2. El estrés y nuestra área de competencia:

- 6.2.1. Área de control.
- 6.2.2. Área de influencia.
- 6.2.3. Área de preocupación.
- 6.2.4. Acciones para reducir el estrés.
- 6.2.5. Actitudes para reducir el estrés:
  - 6.2.5.1. Aceptación.
  - 6.2.5.2. Ver oportunidades de mejora.
  - 6.2.5.3. El compromiso social.
  - 6.2.5.4. Cultivar las relaciones afectivas.
  - 6.2.5.5. Cuidar la salud.

### 6.3. Fluir con la acción:

- 6.3.1. Experiencias de fluir.
- 6.3.2. Estrés y motivación externa.
- 6.3.3. Flow, la motivación interna.

### 6.4. Qué es el Flow:

- 6.4.1. Inducir el *flow*.
- 6.4.2. El círculo virtuoso del *flow*.
- 6.4.3. Ejemplos de aplicación.

## MÓDULO 7. Consciencia plena

5 horas

La atención plena en los hábitos mentales, lo que denominamos la contemplación del karma, nos permitirá conocer y corregir antiguos hábitos inconscientes que nos hacen tropezar siempre en la misma piedra.

- 7.1. Las ofuscaciones de la mente.
- 7.2. El Karma ¿por qué siempre me pasa lo mismo?
- 7.3. La ética:
  - 7.3.1. La respuesta justa.
- 7.4. La vía de la consciencia plena.
- 7.5. Seguir con la meditación sentada.
- 7.6. Seguir con la atención plena en la vida cotidiana.
- 7.7. Conocerse a uno mismo.

# Bienestar en el Lugar de Trabajo basado en Mindfulness

## Autores



### Lluís Salas

Licenciado en Física Teórica. Postgrado en Telemática ICT y DEA en Sociedad de la Información realiza su actividad profesional en una corporación multinacional que le proporciona una visión clara del mundo de la empresa.

### Natalia Barenys

Licenciada en Filosofía y Letras y escritora.

Ambos son monjes budistas de la tradición Zen y cuentan con más de 25 años de experiencia en Meditación y Mindfulness.

## Titulación

Una vez finalizado el curso el alumno recibirá el diploma que acreditará el haber superado de forma satisfactoria todas las pruebas propuestas en el mismo.

