

Curso virtual de **Mindfulness y bienestar** para reducir el estrés y la ansiedad

Objetivo general

Proporcionar conocimientos acerca del mindfulness así como introducir en herramientas y técnicas para reducir el estrés y mejorar el bienestar tanto en el lugar de trabajo como en la vida diaria.

Objetivos específicos

- Aprender los conceptos básicos de mindfulness así como técnicas derivadas del mismo para fomentar la atención plena.
- Identificar y reconocer los signos y síntomas del estrés en el lugar de trabajo.
- Proporcionar estrategias para integrar el mindfulness en la vida diaria y en el lugar de trabajo.



Duración

Equivale a 10 horas reloj.



Comunicación

capacitacion@cba.gov.ar



Destinatarios

Agentes Públicos Provinciales.



Examen Final

Opción Múltiple.

Tendrá 2 (dos) intentos.

Debe ser aprobado con **7 (siete) o más**.



Certificación

Dentro de los 15 días hábiles, mediante CiDi.

Fundamentación

El presente curso de mindfulness para el manejo del estrés se fundamenta en la teoría de la atención plena, que se define como la capacidad de prestar atención al momento presente de manera intencional y sin juicio. Este curso se basa en el modelo de reducción del estrés basado en la atención plena (MBSR), desarrollado por Jon Kabat-Zinn en 1979, que combina técnicas de meditación, yoga y educación para reducir el estrés y mejorar el bienestar.

La neurociencia ha demostrado que la práctica de mindfulness puede cambiar la estructura y función del cerebro, mejorando la regulación emocional y reduciendo el estrés. Además, el estrés crónico puede tener efectos negativos en la salud física y mental, incluyendo enfermedades cardiovasculares, depresión y ansiedad. Por lo tanto, es esencial implementar estrategias efectivas para manejar el estrés, especialmente en el lugar de trabajo.

La práctica de mindfulness en el lugar de trabajo ha demostrado mejorar la productividad, la satisfacción laboral y la salud mental. También mejora la capacidad de aprendizaje y memoria, puede aumentar el bienestar y la calidad de vida. Además, mejora la regulación emocional y reduce la reactividad emocional, lo que es esencial en entornos laborales donde las emociones pueden ser intensas.

En resumen, esta propuesta se basa en una sólida fundamentación teórica y científica, y ofrece una intervención efectiva para mejorar el bienestar en el lugar de trabajo. Al integrar técnicas de mindfulness en la vida laboral tanto como personal, los participantes pueden aprender técnicas que ayuden a reducir el estrés, mejorar su salud mental y aumentar su satisfacción laboral y personal.

Módulo Inicial

Instructivo de Navegación del Aula Virtual.
Programa Modalidad de Cursado y Certificación.
Foro de Consultas.

Módulo 1: Introducción al mindfulness y la atención plena

¿Qué es el estrés y cómo funciona? Definición de mindfulness. Beneficios del mindfulness para la reducción del estrés.

Módulo 2: Profundizando en el programa de manejo del estrés basado en mindfulness (MBSR)

Introducción al MBSR, su nacimiento e historia. Pilares esenciales del MBSR.

Módulo 3: Atención plena y actividades cotidianas

Importancia de la respiración. Cómo llevar la atención plena a las actividades diarias. La técnica de Body Scan o Escaneo Corporal.

Módulo 4: Mindfulness y manejo de estrés

Cómo el mindfulness puede ayudar a manejar el estrés y las emociones difíciles. Técnicas para observar y aceptar las emociones sin dejarse llevar por ellas. Cómo mantener y profundizar la práctica de mindfulness después del curso.

Plazos y condiciones para certificar, realizar reclamos y/o consultas



Para certificar el curso es **requisito complementar en tiempo y forma y aprobar** con la calificación correspondiente las actividades obligatorias y/o examen final propuesto en cada capacitación.



Calificaciones: **el plazo para reclamar por una calificación es hasta 48 horas posteriores al cierre del curso.** El Instructivo de Navegación indica cómo y dónde corroborar sus calificaciones y devoluciones.



Ante cualquier inconveniente técnico en la realización de las actividades, evaluaciones y exámenes obligatorios, deberá comunicarse a **capacitacion@cba.gov.ar** para informar lo sucedido, dentro de los plazos de la capacitación.

Sugerimos adjuntar una captura de pantalla con el error arrojado por la plataforma. **No tendrán validez reclamos posteriores a la fecha de cierre de la capacitación.**



Una vez finalizada la capacitación no se podrá acceder a los contenidos de la misma.

Contacto:

Rosario de Santa Fe 650, CP: X5004GBB, Córdoba Capital

Teléfono: 0351 - 524-3000 Interno 3151

E-mail: **capacitacion@cba.gov.ar**

