

EQUIDAD RECURSOS

Mindfulness y Bienestar

Un recorrido profundo y accesible hacia el cuidado de la salud mental, la atención plena y el bienestar integral — tanto en la vida personal como en el entorno organizacional.

Fundamento científico

Teoría basada en evidencia y neurociencia aplicada al bienestar.

Práctica real

Ejercicios concretos para incorporar desde el primer día.

Impacto organizacional

Herramientas para transformar la cultura del equipo de trabajo.

OBJETIVOS DEL CURSO

¿Qué vas a lograr?

Este curso está diseñado para que puedas integrar el mindfulness de manera genuina y sostenible, con resultados tangibles en tu bienestar y el de tu organización.

→ **Comprender el mindfulness**

Conocé los fundamentos teóricos y científicos que respaldan la práctica de la atención plena.

→ **Explorar técnicas prácticas**

Incorporá ejercicios aplicables en tu rutina laboral y personal desde el primer módulo.

→ **Integrar en la cultura organizacional**

Desarrollá estrategias concretas para promover el bienestar colectivo en tu equipo.

MÓDULO 1

Fundamentos del Mindfulness

Todo cambia cuando entendemos de dónde viene la práctica y qué dice la ciencia. Este módulo sienta las bases conceptuales para que la experiencia tenga sentido y profundidad.

Historia y origen

Raíces del mindfulness y su evolución hacia la psicología contemporánea.

Evidencia científica

Investigaciones sobre sus beneficios comprobados en salud mental y reducción del estrés.

Atención plena vs. concentración

Una distinción clave para empezar a practicar con claridad y sin confusiones.

Ejercicio inicial

Respiración consciente de 3 minutos.

Una práctica breve y poderosa para anclar la atención al momento presente. El primer paso de un camino que vale la pena recorrer.

MÓDULO 2

Mindfulness en la vida personal

La atención plena no es solo meditación formal — está en cada momento del día. Aprendé a estar presente mientras comés, caminás o escuchás a alguien.



Actividades cotidianas

Aplicá la atención plena al comer, caminar y escuchar con presencia real.



Pensamientos automáticos

Reconocé emociones y pensamientos sin juzgarlos — el primer paso hacia la libertad interior.



Escaneo corporal

Ejercicio práctico para detectar tensiones y reconectar con las señales del cuerpo.



Reflexión grupal

Un espacio de intercambio seguro para compartir experiencias y aprendizajes personales.

MÓDULO 3

Mindfulness en el ámbito laboral

El estrés laboral afecta la salud mental, la productividad y los vínculos del equipo. Este módulo te da herramientas concretas para transformar cómo trabajás y cómo liderás.

Contenidos clave

1 Estrés laboral y salud mental

Comprendé su impacto real en el bienestar y la dinámica organizacional.

2 Microprácticas en la oficina

Pausas conscientes, reuniones atentas y hábitos que cambian el clima laboral.

3 Casos de éxito

Organizaciones que aplican mindfulness con resultados concretos y medibles.

II Ejercicio práctico

La pausa de 2 minutos.

Antes de responder un correo importante o tomar una decisión, detené la reacción automática. Dos minutos de atención plena pueden cambiar el resultado de una conversación entera.

MÓDULO 4

Integración y sostenibilidad de la práctica

Incorporar el mindfulness como hábito duradero requiere intención y estrategia. Este módulo cierra el recorrido con herramientas para que la práctica siga creciendo después del curso.



El cierre del curso incluye una **meditación guiada breve** y el establecimiento de una intención personal de bienestar — un compromiso real con vos mismo y con tu equipo.

Un curso que transforma

El bienestar no es un destino, es una práctica diaria. Este curso es el punto de partida.

4 Módulos

Un recorrido progresivo y cohesionado, de la teoría a la práctica.

Ejercicios reales

Cada módulo incluye al menos una práctica aplicable de forma inmediata.

Impacto colectivo

Herramientas para el bienestar individual y la cultura organizacional.

Comunidad

Espacio de reflexión grupal para aprender con y de los demás.



¿Querés llevar el bienestar a tu organización? Este curso está disponible para empresas, equipos de RRHH y profesionales que buscan construir culturas más saludables y humanas. Comunicate con **Equidad Recursos** para más información.