



POSGRADO
CAYETANO

eCayetano

Curso en:

Técnicas Contextuales para el Bienestar Laboral

Objetivos:

- Identificar y diagnosticar factores críticos que afectan el bienestar laboral.
- Aplicar técnicas basadas en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y el Mindfulness en programas de bienestar.

Dirigido a:

Profesionales de recursos humanos, psicólogos organizacionales, consultores de bienestar laboral y líderes interesados en fortalecer la salud mental en sus equipos.



Inicio de Clases

23 de setiembre



Duración

08 semanas



Modalidad

A distancia



Inversión

S/. 600.00



Horario

Miércoles de 8:00 p.m. a 10:15 p.m.



Contenido

Unidad

01

Introducción al bienestar laboral y a las terapias contextuales

- Concepto y dimensiones del bienestar laboral.
- Factores de riesgo: Estrés, burnout, fatiga laboral y su impacto en la organización.
- Introducción a las terapias contextuales (ACT y Mindfulness).
- Diagnóstico inicial del bienestar en un entorno organizacional.

Unidad

02

Mindfulness como herramienta organizacional

- Fundamentos del Mindfulness: Atención plena y regulación emocional.
- Ejercicios prácticos: Técnicas de respiración y enfoque en el presente.
- Integración de pausas activas y microintervenciones en la rutina laboral.
- Implementación de prácticas breves en programas de bienestar.

Unidad

03

Terapia de aceptación y compromiso (ACT) en el Entorno Laboral

- Principios clave de ACT: Aceptación, defusión cognitiva, clarificación de valores y acción comprometida.
- Ejercicios prácticos: Aclaración de valores individuales y organizacionales. Estrategias para aceptar y gestionar pensamientos difíciles en el trabajo.
- Juego de roles: Casos prácticos de resolución de conflictos laborales.

Unidad

04

Diseño de Programas de Bienestar Basados en Técnicas Contextuales

- Pasos para la creación de programas de bienestar: Diagnóstico, diseño, implementación y evaluación.
- Indicadores de éxito: Productividad, clima laboral y satisfacción organizacional.
- Proyecto práctico: Diseño de un programa piloto de bienestar contextual.



Docente



Javier Ruíz Santamaría

- Candidato a Doctor en Administración de Negocios (DBA) por la USIL, cuenta con grado de Magíster en Organización y Dirección de Personas por ESAN y es Licenciado en Psicología Clínico-Organizacional por la USMP.
- Su formación internacional incluye un Máster de Especialización en Gestión Europea de Recursos Humanos por el Grupo ESC Clermont en Francia.
- Además, ha realizado especializaciones en Transformación Digital en instituciones de prestigio como MIT (Massachusetts Institute of Technology) y ESAN-La Salle (España).
- Asimismo, cuenta con formación en Neuropsicología Cognitiva y Terapias de Tercera Generación por la UNMSM, lo que le ha permitido integrar enfoques innovadores para el bienestar organizacional y la optimización del desempeño en equipos.

Consideraciones:

La UPCH se reserva el derecho de cancelar el curso si no llega al cupo mínimo de participantes hasta el mismo día de inicio del curso. No hay devolución de dinero, salvo que se cancele el dictado del curso. Los cursos no son transferibles. El retiro del curso es sólo académico y no económico. Los certificados y constancias se emiten solo en versión digital.

Certificación del Curso

La Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia podrá otorgar al final del curso:

■ Certificado

Cuando el participante haya aprobado satisfactoriamente el curso con nota igual o mayor a 11.00 (no aplica redondeo en la nota promedio final), habiendo cumplido con la asistencia mínima requerida del 70% de actividades.

Además, deberá contar con el grado académico universitario:

- **Peruanos:** Grado de bachiller universitario, verificable (SUNEDU o mediante entrega de copia del grado académico a la Escuela de posgrado-UPCH).
- **Extranjeros:** Entrega de Constancia de grado académico a la Unidad de Gestión Digital UPCH.

■ Constancia de participación o asistencia:

Cuando el participante no obtenga la nota aprobatoria en el promedio final y habiendo asistido y cumplido con el 70% de las actividades programadas.

Alcanza tus metas



Docentes Especializados
en el Campo



Cursos a medida



Networking

Más información



posgrado.ventas@oficinas-upch.pe



967 303 546



posgrado.cayetano.edu.pe

Síguenos en:

