

CURSO MINDFULNESS



**TUTOR: KLGA.
STEPHANIE PEZO L.**

LICENCIADA EN KINESIOLOGÍA, USS.
DIPLOMADA EN MINDFULNESS, UDD.
DIPLOMADA EN REHABILITACIÓN
CARDIOVASCULAR, UNAB.



CURSO “MINDFULNESS”

40 HORAS | Modalidad e-learning

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO:

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

- Adquirir conocimientos teóricos actualizados, basados en la evidencia respecto al beneficio de las prácticas de mindfulness y sus principales ejercicios, siendo capaces de desarrollar las prácticas como parte de su rutina diaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Al finalizar el curso el estudiante será capaz de:

- Conocer los principales beneficios de las prácticas de mindfulness.
- Conocer los principales ejercicios enfocados a practicar la atención plena.
- Actualizar conocimientos respecto a la aplicación de mindfulness.
- Conocer técnicas de mindfulness para realizar en el trabajo.
- Conocer los avances en investigación a nivel neurofisiológicos.
- Regulación emocional y mindfulness.

DIRIGIDO A

Técnicos, profesionales y estudiantes de último año del área de la salud, psicología, educación, empresarial y otras áreas a fines, que estén interesados en conocer y tener un manejo atinente y adecuado tanto en su equipo de trabajo como en su labor como profesional.

DESCRIPCIÓN

Curso “**Mindfulness**”, en modalidad 100% e-learning. Los módulos online, se realizarán en plataforma e-learning de Seprac Ltda., en donde el participante tendrá a su disposición material didáctico e interactivo para su estudio personal.



METODO O TECNICA DE ENSEÑANZA

Duración del curso: 3 semanas.

Fecha de inicio: revisar información en la web.

El día de inicio del curso se enviará el correo con el acceso a la plataforma al correo registrado en su inscripción, desde las 22 hrs. en adelante.

Es importante hacer hincapié en revisar carpeta de spam o correo no deseado, ya que a veces el mail es recepcionado ahí.

Modalidad

El proceso de enseñanza se realizará básicamente bajo una metodología teórico-práctica.

Las actividades teóricas se realizarán, de manera no presencial y autónoma, a través de la **plataforma online**, la cual permite al participante interactuar con contenidos específicos, que combinan documentos de lectura, videos de las clases relatadas por la tutora, y anexos complementarios al contenido principal, los que están claramente establecidos en diferentes módulos. La información del curso se encuentra cargada desde el acceso a la plataforma.

El horario de las clases y tiempo de desarrollo de las mismas, será dispuesto por el participante. No habrá un límite mínimo ni máximo de accesos a la plataforma, mientras cumpla con los requisitos solicitados (participación en foros y realización de evaluaciones).

Evaluaciones

El sistema permite identificar el conocimiento adquirido, mediante **evaluaciones e intervenciones en foros de discusión**. Las evaluaciones del curso son semanales (3 evaluaciones en total) y estarán disponibles todos los sábados a las 8:00 hrs., hasta el lunes siguiente a las 23:59 hrs., es decir, tendrán **3 días disponibles** para realizarla.

La evaluación de la semana 3 corresponde a una evaluación global, que abarcará



todos los temas tratados en el curso.

Cada evaluación será de tipo **selección múltiple**, acordes a los temas tratados en el contenido semanal, con sólo 1 intento de realización, y tendrán 60 minutos para realizarla desde que se inicia.

Foros de discusión

En los **foros de discusión**, el tutor planteará una pregunta de discusión basada en los contenidos de la semana y los participantes, deberán realizar al menos **2 intervenciones**, una en directa respuesta a la pregunta planteada por el/la tutora y otra, como intervención directa a algún comentario de sus compañeros. Esta actividad **no es evaluada**, pero si **obligatoria**. Los foros estarán disponibles desde el día **Lunes al Domingo** (hasta las 23:59 hrs.) de cada semana.

TUTORÍA

En cuanto a la **tutoría**, el participante dispondrá de apoyo y guía, a través de un/una **tutor/a**, quien interactuará mediante foros y mensajes directos en la plataforma, dispuesto a aclarar cualquier duda con relación al contenido del curso. Puede revisar mayor detalle en el instructivo que se enviará al inicio del curso.

SOPORTE

El **soporte técnico y asistencia general** de la plataforma estará a cargo del equipo técnico de Seprotect, el que estará disponible a través del contacto vía **whatsapp** al número **+56947364144**. Los mensajes pueden ser enviados en cualquier horario y apenas esté disponible un miembro del equipo se dará respuesta y asistencia inmediata para atender oportunamente cualquier duda referente al uso y manejo de la plataforma.



Para utilizar la plataforma:

- El participante deberá disponer de un computador con conexión a Internet estable **(recomendado)**. En caso de no disponer, se puede utilizar un dispositivo móvil para acceder a la plataforma.
- Tener una cuenta de correo electrónico habilitada. Debes asegurarte de escribirla correctamente al momento de la inscripción, ya que es la que se utiliza para enviar el acceso e instructivo a la plataforma.
- Tener conocimientos a nivel de usuario de Windows (o el sistema operativo que utilice), procesador de textos (Word, por ej.) y de navegación en Internet.

Competencias requeridas:

Estudios completos, o en curso, de carrera del área de la salud, psicología, educación, o área empresarial, y otras áreas afines. No son necesarios estudios de postgrado.

Documentación que el participante debe cargar en su inscripción:

- Copia o fotografía del título profesional, técnico o certificado de inscripción en el registro nacional de prestadores individuales de salud de la Superintendencia de Salud.
- Si es alumno de pregrado, debe presentar un certificado que lo acredite como alumno regular de la carrera, o en su defecto una captura de pantalla del avance curricular de su malla en donde aparezcan sus datos de alumno.



REQUISITOS DE CERTIFICACIÓN

- Nota mínima de aprobación 5,0 (en escala de 1 a 7).

La nota final del curso se obtendrá mediante el cálculo del promedio de las notas obtenidas en las evaluaciones semanales. El porcentaje obtenido debe ser mayor o igual a 5.0 para su aprobación.

- Cumplir con intervenciones en foro de discusión (**obligatorio**).
- Cumplir con la realización de talleres (**sólo si aplica**. Específico para algunos cursos.)

CERTIFICACIÓN

Una vez finalizado el curso, cumpliendo con los requisitos solicitados y de forma inmediata, se habilitará en plataforma la descarga del **certificado de aprobación** por 40 hrs. cronológicas.

El certificado se descarga en **formato digital** con el **código de verificación QR** correspondiente para validarlo.



VALOR:

\$75.000 Profesionales, técnicos y estudiantes (**ver descuentos en nuestra web <https://seprotec.cl/tienda>**).

Con el pago del curso el participante tendrá acceso a los siguientes beneficios:

- Usuario personalizado y contraseña para acceso a plataforma virtual Seprotec.
- Comunicación directa con su tutor a través de mensajes en la plataforma.
- Acceso semanal al material y contenido de su curso.
- Certificación nacional por 40 hrs. (cumpliendo con requisitos de certificación), en formato digital con código de validación QR; por parte de SEPROTEC Ltda. entidad reconocida por el Servicio Nacional de Capacitación y Empleo (SENCE), N° Registro Nacional 62751, Res. Ex. 2587 (15-06-2017), certificado bajo la NCh.2728:2015, por Applus LGAI Chile S.A.



IMPORTANTE:

Seprotec Ltda. se reserva el derecho de dictar o no el programa, si no existe el mínimo de participantes requerido, lo que será informado de manera oportuna. En caso de haber realizado algún pago, se realizará la devolución correspondiente.

POLÍTICA DE DEVOLUCIONES:

- *En caso de que no se realice el curso, te solicitaremos, ya sea vía whatsapp o mail los datos de tu cuenta para cursar la devolución. Esta se realizará en un plazo de **72 hrs. hábiles** como máximo.*
- *Si tienes algún inconveniente y no puedes tomar el curso, puedes postergar el curso para la fecha siguiente o anular la inscripción a tu curso. Los plazos para solicitar la anulación y devolución de tu pago son los siguientes:*



- *Hasta 5 días antes del inicio del curso, devolución del 100% del valor pagado.*
 - *De 4 a 2 días antes del inicio, devolución del 50% del valor pagado.*
 - *1 día o menos, antes del inicio del curso, no se realiza devolución.*
- *En caso de cualquier consulta, no dudes en comunicarte con nosotros vía telefónica o whatsapp al +56947364144.*