



# Curso: Meditación y Paz Mental en el Entorno Laboral

 **06 de octubre**     **Presencial**     **\$ 60**

 **lunes y miércoles de 16h00 a 18h00**

**¡Inscríbete Ahora!**

-70% del valor del curso cubre el Comité y 30% debe cancelar el estudiante-

En el actual entorno laboral, caracterizado por exigencias constantes, altos niveles de estrés y la creciente necesidad de bienestar integral, se vuelve imperativo generar espacios para la introspección, la pausa consciente y el equilibrio emocional.

En este contexto, el Comité de Empresa de la Eléctrica Quito, en alianza con la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE), ha diseñado un curso que responde a la necesidad de cultivar prácticas sostenibles de autocuidado y gestión emocional, fomentando un ambiente laboral más armonioso y resiliente.

Este curso ofrece herramientas prácticas de meditación y técnicas básicas de yoga adaptadas al ámbito laboral. A lo largo de 20 horas presenciales, bajo la guía de la docente Angie Montalvo, y 20 horas de trabajo autónomo, los participantes aprenderán a integrar pausas conscientes en su rutina diaria, manejar el estrés de manera efectiva y potenciar la claridad mental.

## Objetivo:

Fortalecer el bienestar emocional y mental de los participantes mediante la práctica progresiva de la meditación y técnicas complementarias del yoga, que puedan ser incorporadas de forma práctica y sostenible en el entorno laboral.

## ¿A quién esta dirigido?

Socios del Comité de Empresa de la Empresa Eléctrica Quito (EEQ).

## Beneficios

En las 40 horas de trabajo podrás:

Identificar y aplicar técnicas básicas de meditación y respiración consciente para regular su estado emocional en situaciones laborales de estrés.

Diseñar una rutina personal de autocuidado basada en prácticas de meditación y yoga adaptadas a su entorno profesional y estilo de vida.

## Metodología:

La metodología de este curso se fundamenta en un enfoque vivencial e integrador, que combina prácticas somáticas, técnicas de meditación guiada y herramientas de yoga adaptadas al entorno laboral, dentro de un modelo pedagógico de aprender haciendo. A través de sesiones presenciales altamente interactivas, los participantes experimentarán directamente los beneficios de cada técnica, mientras construyen su propia práctica personal con apoyo reflexivo y comunitario.

Se incorporarán dinámicas de biofeedback emocional, ejercicios de atención plena en movimiento, y cápsulas de aprendizaje sensorial (audio, visual y corporal) que facilitan la interiorización del contenido. Además, se utilizarán diarios de meditación, autoevaluaciones periódicas y retos semanales que promueven el trabajo autónomo y la integración progresiva de los aprendizajes en la vida cotidiana.

Esta metodología busca no solo enseñar, sino transformar la relación del participante con su entorno laboral, desde la calma y la presencia.

# Unidades:

## 1

### Introducción a la meditación básica

1. La meditación y su impacto en el entorno laboral
  - a. Práctica: Meditación guiada de atención plena en la respiración
2. Fundamentos de la meditación
  - a. Estrés laboral y sus efectos en el cuerpo y la mente
  - b. Práctica: Meditación sentada con anclaje en sensaciones corporales
3. Meditación plena
  - a. Práctica: Meditación sentada con anclaje en sensaciones corporales
4. Reconocimiento y aceptación de emociones
  - a. Regulación emocional con respiración consciente
  - b. Práctica: Meditación para observar emociones sin juicio
5. Integración de pausas conscientes durante la jornada laboral
  - a. Herramientas para continuar la práctica individual
  - b. Práctica: Mini-meditaciones de 2 a 5 minutos

## 2

### Meditación con insumos del yoga

1. Principios básicos del yoga y su conexión con la meditación
  - a. Práctica: Posturas suaves (asana) con enfoque en respiración
2. Técnicas de respiración del yoga para calmar la mente
  - a. Práctica: Nadi Shodhana (respiración alterna) y respiración cuadrada
3. Secuencias suaves de estiramiento con intención meditativa
4. Uso de imágenes mentales para inducir calma y enfoque
  - a. Práctica: Visualización guiada para reducir el estrés
5. Revisión de aprendizajes y elaboración de rutina personal
  - a. Práctica: Meditación libre y diálogo reflexivo grupal



**Instructora: Angie Montalvo Yépez**

## Requisitos:

- Ser Socio del Comité de Empresa de los trabajadores eléctricos de la Empresa Quito.

## Información Adicional:

- El programa tiene un costo de \$ 60 dólares americanos, el Comité de Empresa aportará a sus Socios con \$ 42,00 y el Socio interesado invertirá \$18 dólares.
- Las inscripciones se encuentran abiertas por favor tome en cuenta los horarios de oficina para ello se contará con el apoyo de la Ing. Jessica Villamarín, Secretaria General del Comité de Empresa.

Teléfono: 0992674040

Correo: [aseeq@eeq.com.ec](mailto:aseeq@eeq.com.ec)

# Métodos de pago:

Realiza tu pago de manera segura e inmediata mediante:



**Depósitos**



**Transferencias**



**Tarjetas de crédito y  
débito**

# ¡CONOCIMIENTO QUE DEJA HUELLA!

**¡Inscríbete Aquí!**

 0991883612

 [cetcis@puce.edu.ec](mailto:cetcis@puce.edu.ec)

 [educacioncontinua.puce.edu.ec](http://educacioncontinua.puce.edu.ec)

Educación Continua PUCE 

CETCIS PUCE 

Educación Continua PUCE 

EduContinuaPUCE 