TELEDUC
Educación a Distancia

Mindfulness y liderazgo consciente

TELEDUC
Educación a Distancia

Mindfulness y liderazgo consciente

Detalle del Curso

Fecha de inicio: 08-01-2026

Fecha de término: 05-02-2026

Modalidad: Online

Area: Liderazgo y trabajo en equipo

Tipo: Curso

Nivel: Básico

Duración: 1 mes /

TELEDUC
Educación a Distancia

Descripción

Este curso se enfoca en la vida profesional de los líderes a través de la práctica de la atención plena. Se exploran conceptos esenciales como la conciencia corporal, las sensaciones y los pensamientos, aplicándolos al entorno laboral para mejorar la presencia y la conciencia en decisiones e interacciones. Se destaca la relación entre la meditación y el liderazgo consciente, resaltando el desarrollo de habilidades como autenticidad y empatía. Además, se analiza cómo la meditación influye en la neuroplasticidad cerebral y se enseñan técnicas para transformar la mente del líder.

Lo anterior, le permitirá al alumno establecer hábitos de meditación para impulsar el liderazgo personal y profesional de forma sostenible y equilibrada. De esta manera, se aborda la formación de hábitos de meditación, proporcionando estrategias para superar obstáculos y mantener una práctica constante y efectiva.

La metodología de este curso en línea asincrónica se centra en la flexibilidad y la autogestión del aprendizaje. Permite a los participantes acceder al contenido en forma de video clases vía LMS y participar en actividades según sus propias necesidades y horarios. Esto facilita el aprendizaje a distancia y la conciliación con otras responsabilidades personales o profesionales, además, contará con un tutor para guiarlos y resolver sus dudas. El curso incluye actividades prácticas que permiten a los estudiantes ejercitar lo que se muestra en los videos y evaluaciones tanto formativas como sumativas para terminar con un trabajo final que permite poner en práctica la mayor parte de lo aprendido.

Dirigido a

Profesionales de distintos ámbitos y niveles jerárquicos. Emprendedores, gerentes, directores y cualquier individuo que aspire a desarrollar un liderazgo consciente y cultivar la atención plena en su vida y trabajo.

TELEDUC
Educación a Distancia

Módulos y contenidos

Módulo 1

Introducción a la meditación y el liderazgo consciente

Contenidos

- Fundamentos de meditación mindfulness.
- Conexión entre meditación y liderazgo consciente.
- Beneficios de la práctica de mindfulness en el liderazgo.
- Identificación de desafíos y oportunidades en el liderazgo.

Módulo 2

La meditación te transforma en el líder que quieres ser

Contenidos

- Neuroplasticidad: Transformando el cerebro de un líder a través de la meditación.
- Preparando mi lugar de meditación
- ¿Porque nos cuesta tanto meditar?
- La práctica de la meditación como herramienta para desarrollar una mente clara y poder tomar buenas decisiones como líder.

TELEDUC
Educación a Distancia

Módulos y contenidos

Módulo 3

Cómo la respiración te ayuda a meditar y liderar

Contenidos

- La respiración como indicador de la mente agitada y cómo calmarla.
- Cómo se debe respirar para meditar y cultivar la calma mental
- Utilizar la respiración consciente como ancla para mantener el enfoque durante las decisiones y situaciones desafiantes.
- Postura de meditación que puedes usar en cualquier oficina.

Módulo 4

Desarrollo de Hábitos de Meditación para Líderes

Contenidos

- Fundamentos para crear un hábito de meditación efectivo.
- Estrategias para superar los desafíos y resistencias al meditar.
- Integrando la meditación en la rutina diaria de un líder.
- Manteniendo la motivación y el compromiso en la práctica de la meditación.

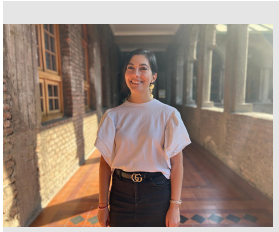
TELEDUC
Educación a Distancia

Equipo docente

Claudia Halabí

Jefa de programa

Directora de Educación Continua UC. Ingeniero Comercial y Economista, Universidad de Chile. Ph.D en Economía, Universidad de Georgia, EEUU. Executive Program in Corporate Strategy, Universidad de Chicago. Disciplines of Innovation Certificate, Universidad de Stanford.



Carolina Abara

Profesora

Carolina Abara es ingeniera agrónoma. Magíster en Gestión de Empresas UC. *Coach* neurolingüística. Instructorado intensivo de yoga y meditación en India. Diplomada en liderazgo y trabajo en equipo. Especialista en meditación *mindfulness* con entrenamiento en meditación de budismo Zen y Vipassana.

TELEDUC
Educación a Distancia

Metodología y certificación

Metodología

El curso es 100% online y utiliza metodología basada en el constructivismo, en la cual el estudiante es el actor principal de su propio aprendizaje.

Evaluación

Al final de cada módulo, el alumno realizará una evaluación en línea de los contenidos estudiados. Además, elaborará un trabajo final de aplicación.

Certificación

Los alumnos que cumplan las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Pontificia Universidad Católica de Chile.

TELEDUC
Educación a Distancia

¿Porqué elegir Teleduc para capacitar?

Compromiso con la calidad

N°1 de habla hispana en Latinoamérica Ranking QS Latam 2025 y certificada bajo la NCh 2728.

Proceso de mejora continua

Revisamos sistemáticamente nuestros cursos para asegurar que se cumplan nuestros estándares de calidad.

Diseño de cursos acorde a tus necesidades

Diseñados por expertos en educación a distancia, nuestros cursos presentan contenidos teóricos y prácticos para aplicarlos a situaciones concretas.

Cobertura nacional e internacional

Accederás a la plataforma educativa virtual desde cualquier lugar con conectividad a internet sin importar tu ubicación geográfica.

Efectividad y flexibilidad

Las actividades se desarrollan en forma 100% remota, lo que permite entregar flexibilidad en los horarios, de esta manera podrás distribuir tu tiempo y ser autónomo en tu proceso de aprendizaje.

Más de 40 años de experiencia

Somos la institución con mayor experiencia en educación a distancia de Latinoamérica.

Sistema tutorial

El proceso de enseñanza-aprendizaje se acompaña de un tutor, quien tendrá un rol de mediador y facilitador.

Certificación UC

Al realizar el curso nuestros alumnos reciben una certificación de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

TELEDUC
Educación a Distancia

Admisión y matrículas

Proceso de matrícula

Valor pesos: $168.000*

Valor dólar: $105 dólares*

Web Pay Tarjeta de Crédito

Web Pay Tarjeta de Débito – RedCompra.

(*) Precio válido solo por el día 15/12/2025.

Este programa requiere un número mínimo de matriculados para dictarse y puede sufrir cambios tanto en la programación como en el cuerpo docente, por razones de fuerza mayor.

Requisitos de aprobación

Para la aprobación del curso, el alumno debe haber obtenido al menos la calificación mínima (4.0) en su promedio ponderado de las actividades evaluadas. Los alumnos que aprueben las exigencias del programa recibirán un certificado de aprobación otorgado por la Pontificia Universidad Católica de Chile. Nota: Las personas que no cumplan con el requisito de aprobación no recibirán ningún tipo de certificación.