ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Atención Plena en el Trabajo: Pausas Conscientes en la Jornada

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Atención Plena en el Trabajo: Pausas Conscientes en la Jornada de ICUFOR, una propuesta educativa diseñada para profesionales que buscan incorporar herramientas científicamente validadas de mindfulness en su día a día laboral. En un contexto donde el estrés crónico, la fatiga cognitiva y el agotamiento emocional afectan significativamente al rendimiento y la salud de los trabajadores, este programa ofrece una respuesta integral basada en la evidencia neurocientífica y psicofisiológica más actual.

A lo largo del itinerario formativo, profundizarás en los fundamentos teóricos del mindfulness, sus bases neurológicas y su aplicación práctica mediante técnicas formales e informales adaptadas al entorno profesional.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Comprender los fundamentos teóricos y científicos de la atención plena, identificando sus componentes esenciales, principales modelos y la evidencia acumulada sobre sus beneficios psicológicos y cognitivos.

Analizar el impacto del estrés laboral y la fatiga cognitiva sobre el rendimiento y la salud profesional, distinguiendo los modelos teóricos explicativos y los factores de riesgo asociados al desarrollo del síndrome de burnout.

Dominar las técnicas formales e informales de atención plena aplicables durante la jornada laboral, seleccionando las prácticas más adecuadas según el contexto, el momento y las necesidades específicas del profesional.

Conocer las bases neurocientíficas y psicofisiológicas que sustentan la práctica de la atención plena en el entorno laboral, relacionando los mecanismos de la respuesta de estrés con los procesos de regulación autonómica y recuperación.

Diferenciar los tipos de pausas conscientes según su duración, contenido y momento de aplicación, fundamentando su diseño en la evidencia científica sobre intervalos óptimos de trabajo y descanso.

Aplicar estrategias de regulación emocional basadas en mindfulness para la gestión de situaciones difíciles en el trabajo, incorporando recursos de autocompasión y comunicación consciente en las interacciones profesionales.

Objetivos del curso

Diseñar programas estructurados de pausas conscientes adaptados al entorno organizacional, implementando las fases de análisis de necesidades, formación de facilitadores, integración en las políticas de bienestar y coordinación con las áreas implicadas.

Utilizar herramientas tecnológicas y sistemas de evaluación para el seguimiento y la sostenibilidad de las intervenciones de atención plena, elaborando indicadores cuantitativos y cualitativos que permitan medir su impacto y justificar su continuidad en la organización.

Temario

01 Fundamentos teóricos y científicos de la atención plena (mindfulness)

1.1. Origen histórico y filosófico de la atención plena: de las tradiciones contemplativas a la ciencia contemporánea
1.2. Definición y conceptualización actual del mindfulness en el ámbito científico
1.3. Principales modelos teóricos y programas basados en la atención plena
1.4. Evidencia científica acumulada sobre los beneficios de la práctica de la atención plena
1.5. Mitos, malentendidos y limitaciones frecuentes sobre la práctica de mindfulness

02 Bases neurocientíficas y psicofisiológicas de la atención plena aplicada al entorno laboral

2.1. Neuroanatomía funcional de la atención y la conciencia en relación con la práctica contemplativa
2.2. Neuroplasticidad y efectos de la práctica sostenida de la atención plena sobre la estructura y función cerebral
2.3. El sistema nervioso autónomo y la respuesta de estrés en contextos laborales
2.4. Mecanismos psicofisiológicos de la relajación y la recuperación durante las pausas en la jornada laboral
2.5. Ritmos biológicos, cronotipo y su relación con la planificación óptima de pausas conscientes
2.6. Indicadores fisiológicos de estrés y recuperación: biomarcadores relevantes para la práctica profesional

Temario

03 Estrés laboral, fatiga cognitiva y su impacto en el rendimiento y la salud profesional

3.1. Conceptualización del estrés laboral: modelos teóricos explicativos y factores determinantes
3.2. Fatiga cognitiva y agotamiento atencional durante la jornada de trabajo
3.3. El síndrome de burnout: identificación temprana, fases de desarrollo y consecuencias en la vida profesional y personal
3.4. Presentismo laboral y su relación con la falta de descanso consciente y restaurador
3.5. La cultura organizacional del rendimiento continuo y sus efectos acumulativos sobre la salud de los trabajadores
3.6. La atención plena como factor protector frente al estrés crónico y la fatiga laboral

Temario

04 Concepto, tipología y fundamentos de las pausas conscientes en el entorno laboral

4.1. Definición y caracterización de las pausas conscientes frente a las pausas convencionales de descanso
4.2. Fundamentos científicos de la necesidad de interrupciones recuperadoras durante la jornada de trabajo
4.3. Tipología de las pausas conscientes según su duración, contenido y momento de aplicación
4.4. Momentos estratégicos para la incorporación de pausas conscientes a lo largo de la jornada laboral
4.5. Principios para el diseño personalizado de rutinas de pausas conscientes adaptadas al perfil profesional
4.6. Adaptación de las pausas conscientes a diferentes modalidades y contextos de trabajo
4.7. Barreras habituales para la práctica de pausas conscientes y estrategias efectivas para superarlas

Temario

05 Técnicas formales de atención plena para la práctica durante las pausas laborales

5.1. La respiración consciente como herramienta central de regulación psicofisiológica en el entorno de trabajo
5.2. El escáner corporal adaptado a las condiciones y limitaciones del puesto de trabajo
5.3. La meditación sentada y sus adaptaciones específicas para el entorno profesional
5.4. Prácticas de movimiento consciente y estiramientos con atención plena en el espacio de trabajo
5.5. Visualización guiada y relajación progresiva como recursos complementarios para la recuperación
5.6. Prácticas de atención plena sensorial como recurso de anclaje al momento presente
5.7. Secuencias integradas de técnicas formales para diferentes duraciones de pausa
5.8. Criterios para la selección de la técnica más adecuada según el contexto, el momento y las necesidades específicas del profesional

Temario

06 Prácticas informales de mindfulness integradas en las actividades cotidianas del trabajo

6.1. Concepto y relevancia de la práctica informal de mindfulness como complemento esencial durante la jornada laboral
6.2. Atención plena en las transiciones laborales: llegada al trabajo, cambios de tarea y finalización de la jornada
6.3. Comunicación consciente en las interacciones profesionales cotidianas
6.4. Alimentación consciente durante los descansos y las comidas realizadas en el entorno de trabajo
6.5. Uso consciente de la tecnología y gestión atenta del entorno digital

Temario

07 Regulación emocional y gestión de situaciones difíciles mediante la atención plena en el trabajo

7.1. Comprensión de los procesos emocionales en el contexto laboral desde la perspectiva del mindfulness
7.2. Estrategias de regulación emocional basadas en la atención plena para el entorno laboral
7.3. Gestión del conflicto interpersonal en el trabajo mediante la respuesta consciente y no reactiva
7.4. Afrontamiento de la presión, la incertidumbre y la sobrecarga de responsabilidades en el ámbito laboral
7.5. Cultivo de la autocompasión como recurso de sostenibilidad profesional
7.6. La compasión hacia los demás como competencia relacional en el ámbito de trabajo

Temario

08 Diseño e implementación de programas de pausas conscientes en las organizaciones

8.1. Análisis de necesidades organizacionales como paso previo a la implantación de programas de mindfulness
8.2. Diseño estructurado de un programa de pausas conscientes adaptado al entorno organizacional específico
8.3. Estrategias de comunicación interna y sensibilización para fomentar la participación voluntaria de los trabajadores
8.4. Formación de facilitadores internos y agentes promotores de la atención plena en la organización
8.5. Integración de las pausas conscientes en las políticas de prevención de riesgos laborales y bienestar corporativo
8.6. Gestión del proceso de implantación: fases, calendario y coordinación con las áreas organizativas
8.7. Aspectos éticos, voluntariedad y respeto a la diversidad cultural y personal en la implantación de programas de mindfulness

Temario

09 Herramientas tecnológicas y recursos de apoyo para la práctica de la atención plena en el trabajo

9.1. Aplicaciones móviles y plataformas digitales para la práctica guiada de mindfulness en el entorno laboral
9.2. Diseño y acondicionamiento de espacios físicos facilitadores de la atención plena en el lugar de trabajo
9.3. Wearables, dispositivos de biofeedback y herramientas de monitorización del bienestar
9.4. Materiales didácticos e integración coherente de recursos tecnológicos y analógicos en un plan personalizado de práctica sostenida

10 Evaluación de resultados, seguimiento y sostenibilidad de las intervenciones de atención plena en el trabajo

10.1. Modelos y marcos de referencia para la evaluación de programas de mindfulness en el ámbito organizacional
10.2. Indicadores cuantitativos para medir el impacto de las pausas conscientes en la organización
10.3. Indicadores cualitativos y métodos de recogida de la experiencia subjetiva de los participantes
10.4. Estrategias para la sostenibilidad y la consolidación del hábito de práctica tras la intervención inicial
10.5. Comunicación de resultados a la dirección y prospectiva del mindfulness organizacional

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

