

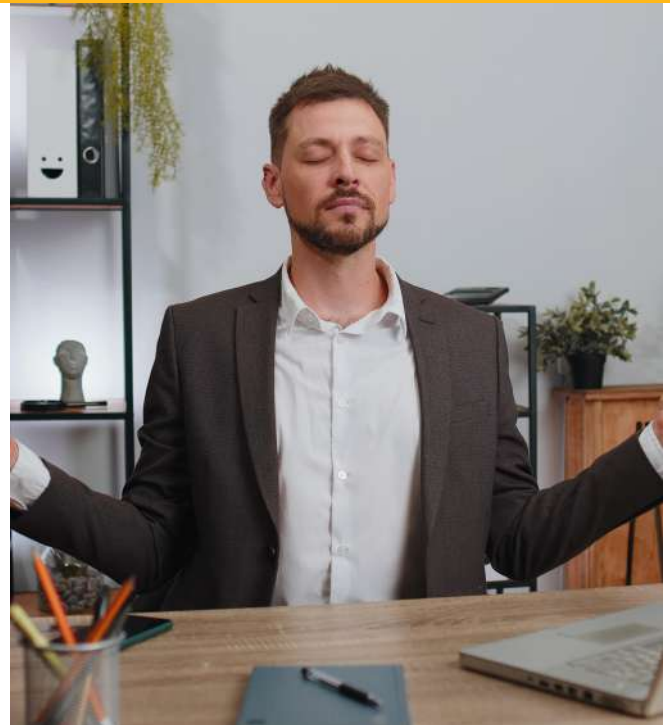
NUEVO CURSO CORTO

**MINDFULNESS PARA LA
REDUCCIÓN DEL ESTRÉS**

SIGUE AVANZANDO CON UPN EDUCACIÓN CONTINUA.

01 | ¿POR QUÉ ELEGIR UN CURSO EN MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS?

- Aplica técnicas de mindfulness para reducir el estrés y fortalecer tu equilibrio emocional en entornos exigentes mientras desarrollas autorregulación para un desempeño saludable.
- Entrena tu atención plena para mejorar enfoque, claridad mental y toma de decisiones optimizando tu productividad ante demandas laborales y académicas.
- Incorpora herramientas para prevenir el burnout y diseña tu plan de gestión del estrés impulsando un crecimiento profesional equilibrado.



BENEFICIOS DE ESTE CURSO CORTO



CERTIFICACIÓN DIGITAL

Otorgado por UPN Posgrado.



INSIGNIA DIGITAL*

Recibirás una insignia digital que valida tus competencias de forma moderna.

*Incluido en el precio del curso corto.



INICIO
12 DE JUNIO



MODALIDAD
100% VIRTUAL
EN VIVO



HORARIO
VIERNES
7:30 P.M. A 10:40 P.M.



PRECIO
S/ 950*

*CONSULTA POR NUESTROS DESCUENTOS VIGENTES

02 | MALLA CURRICULAR

El curso de Mindfulness para la Reducción del Estrés, de naturaleza teórica, te permitirá desarrollar competencias de atención plena, autorregulación emocional y manejo adaptativo del estrés para mejorar tu bienestar personal y desempeño profesional.

Basado en los aportes de Jon Kabat-Zinn y su programa MBSR, conocerás fundamentos y herramientas para gestionar tus emociones, afrontar contextos de alta exigencia y diseñar un plan personal de reducción del estrés sostenible.



01.
FUNDAMENTOS DEL MINDFULNESS Y ESTRÉS



02.
CONCIENCIA PLENA Y AUTORREGULACIÓN



03.
MINDFULNESS Y GESTIÓN EMOCIONAL



04.
MINDFULNESS EN CONTEXTOS LABORALES Y EDUCATIVOS



05.
DISEÑO DE PROGRAMA PERSONAL DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS



06.
EVALUACIÓN Y SOSTENIBILIDAD

*La institución se reserva el derecho de realizar cambios en la plana docente por motivos de fuerza mayor o disponibilidad, garantizando siempre la calidad del curso.

03 | PERFIL DEL INGRESANTE



PROFESIONALES DE LA SALUD, TALENTO HUMANO Y ÁREAS AFINES

Especialistas y responsables interesados en desarrollar competencias de autocuidado, regulación emocional y bienestar integral para mejorar su desempeño y promover entornos saludables.



PROFESIONALES DE DIVERSOS SECTORES EN CONTEXTOS DE ALTA EXIGENCIA

Ejecutivos, analistas y colaboradores que buscan gestionar el estrés, fortalecer su atención plena y aplicar estrategias de mindfulness para un rendimiento sostenible.



EGRESADOS O INTERESADOS EN DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

Personas que deseen incorporar técnicas basadas en mindfulness para diseñar un plan personal de reducción del estrés e integrar herramientas de regulación emocional en su vida y trabajo.

04 | OBJETIVOS



01.

Aplicar técnicas de mindfulness para la reducción efectiva del estrés.



02.

Fortalecer la autorregulación emocional ante situaciones de alta exigencia.



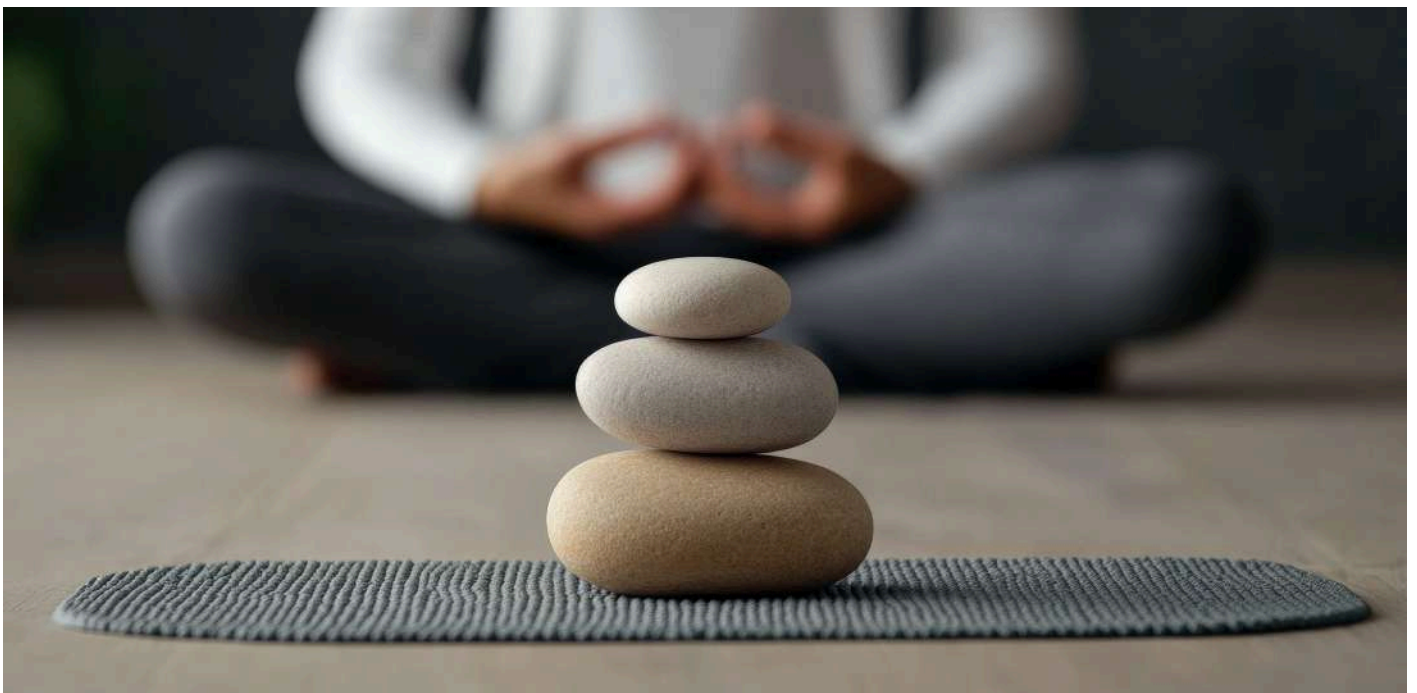
03.

Desarrollar la conciencia plena para mejorar el enfoque y la toma de decisiones.



04.

Promover el bienestar personal y profesional de manera sostenible.



SIGUE AVANZANDO CON UPN EDUCACIÓN CONTINUA

CURSOS CORTOS DE HASTA 24 HORAS, DISEÑADOS PARA DESARROLLAR COMPETENCIAS CLAVE DE MANERA PRÁCTICA, APLICADA Y 100 % VIRTUAL EN VIVO.

01. PROCESO DE ADMISIÓN

INSCRIPCIÓN

Envía al asesor(a) el correo de conformidad con los documentos requeridos para generar la matrícula y reservar tu vacante.

PAGO DEL CURSO CORTO

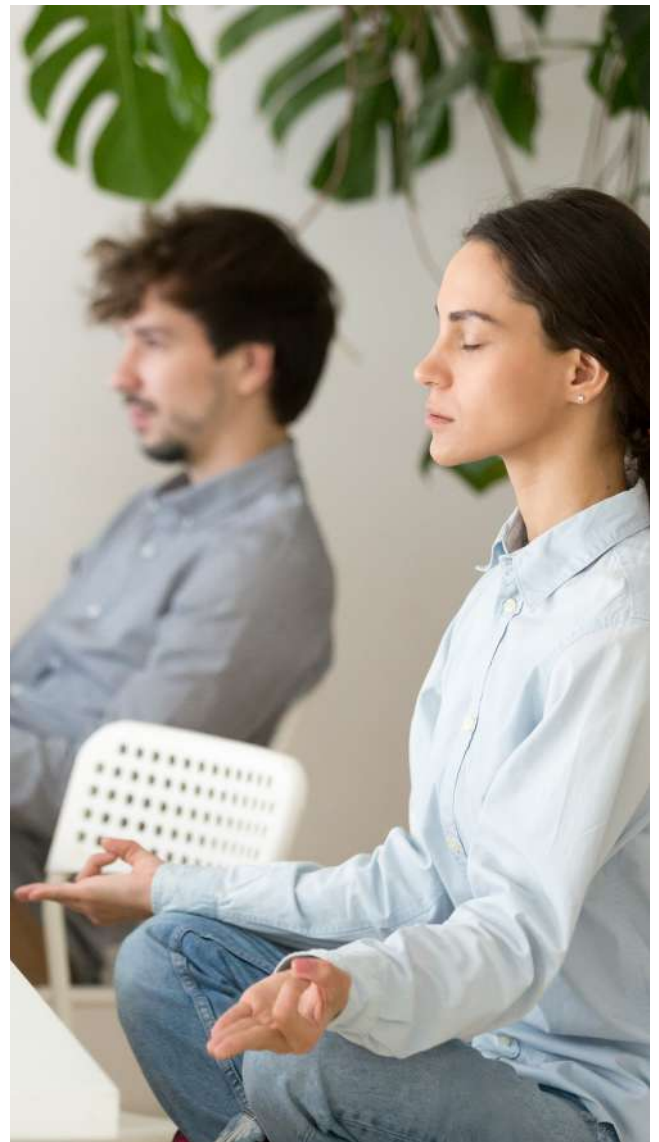
Realiza el pago de la **cuota inicial del 10% y 2 cuotas adicionales** según el precio del curso, o paga el **monto total del curso** al momento de la inscripción.

02. FORMAS DE PAGO FLEXIBLES

CUOTAS SIN INTERESES PARA TU TRANQUILIDAD

Accede al **Financiamiento UPN** y fracciona tu inversión sin intereses.* Paga hasta **12 cuotas** con tu tarjeta **BBVA, Diners Club y BCP.**

*Aplica a términos y condiciones, sujeto a evaluación crediticia.




03. FINANCIAMIENTO EXTERNO

PRODUCTO	BANCO	CONDICIONES
Cuotas sin intereses (comisión 0%)		<ul style="list-style-type: none"> • Plazo: 3, 6, 9 y 12 cuotas • Tarjeta válida: Visa BCP • Monto mínimo: S/ 500 • Restricciones: No aplica para tarjetas empresariales, tarjetas de otras marcas (como American Express), tarjetas IO, ni pagos realizados mediante billeteras digitales como Apple Pay o Google Pay.
		<ul style="list-style-type: none"> • Plazo: 2 hasta 12 cuotas • Tarjeta válida: Tarjetas de crédito Visa y Mastercard de BBVA • Monto mínimo: S/ 500
		<ul style="list-style-type: none"> • Plazo: 2 hasta 12 cuotas • Tarjeta válida: Diners Club • Monto mínimo: S/ 500 • Restricciones: No aplica para tarjetas corporativas
		<ul style="list-style-type: none"> • Plazo: 3, 6, 9 y 12 cuotas • Tarjeta válida: Aplica para tarjetas de crédito Visa o Mastercard Scotiabank • Monto mínimo: S/ 500 • Restricciones: No aplica para tarjetas empresariales, Cencosud ni corporativas

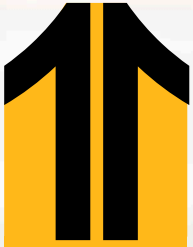
Mayor información:

<https://contacto.upn.edu.pe/becas-descuentos-y-financiamientos>

PRODUCTO	BANCO	CONDICIONES
Fraccionamientos		<ul style="list-style-type: none"> • Plazo: 3, y 6 cuotas • Comisión estudiante: 0% y 10% • Tarjeta válida: Cualquier tarjeta de crédito y debes tener activada la opción de compras por internet • Monto mínimo: No se tiene monto mínimo • Restricciones: <ul style="list-style-type: none"> - Financiamiento si cumples con la pre-aprobación - No estar en Infocorp - No aplicapara usuarios que tienen tarjeta de crédito de menos de 3 meses

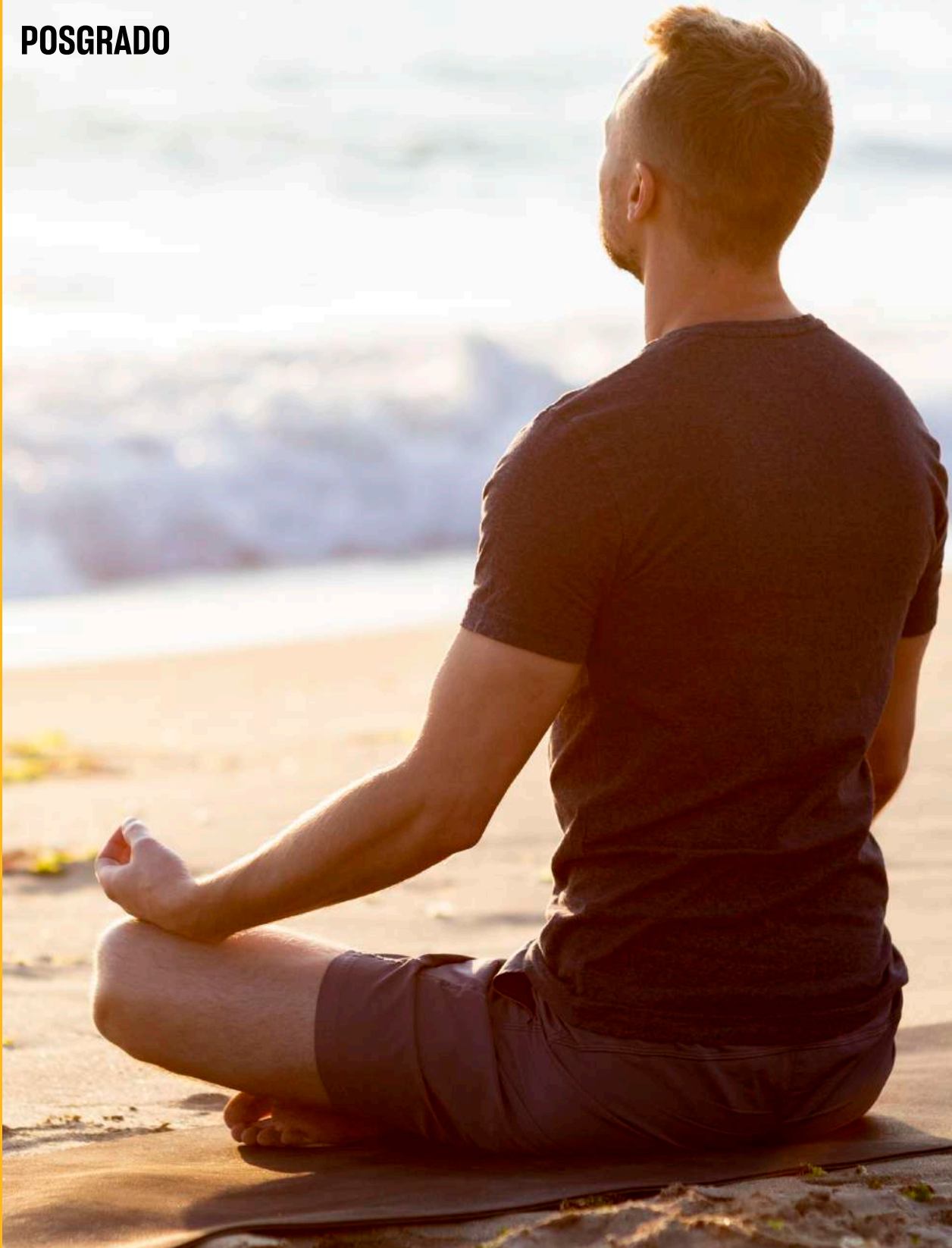
Mayor información:

<https://contacto.upn.edu.pe/financiamiento-tus-estudios/financia-tus-estudios-con-powerpay>



UPN

POSGRADO



INSCRÍBETE AHORA EN:

949 360 122 

admision.postgrado@upn.edu.pe 

upn.edu.pe/posgrado 