



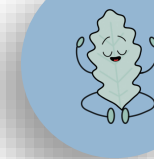
Programa de Desarrollo de Negocios

Bienvenidos

EMPRENDER con Mindfulness

2026





Antecedentes.

Programa de Desarrollo de Negocios

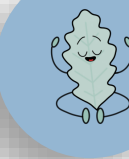
La investigación científica en Mindfulness (Atención Plena) ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años, consignando más de 16.000 investigaciones registradas a la fecha.

La aplicación de la Meditación y el Mindfulness en el contexto del trabajo y la administración de negocios ha sido una de las áreas de creciente interés en lo que va del presente siglo, evidenciando su valor para el bienestar, las relaciones laborales y el liderazgo de las y los emprendedores.



000000





+ Antecedentes.

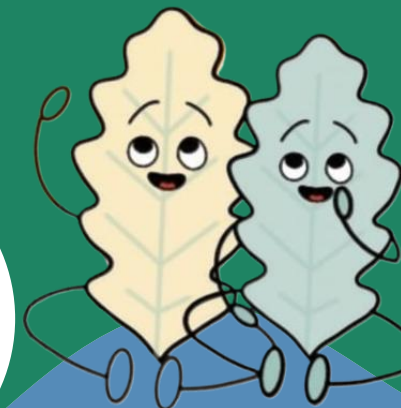
En Chile existen alrededor de dos millones de emprendedores, cuyos niveles de estrés están entre los más altos del mundo. De acuerdo a diversos estudios más de la mitad de los emprendedores chilenos manifiesta tener síntomas de burnout; en tanto que respecto a otros indicadores de salud mental (como estrés, ansiedad y depresión) las cifras resultan preocupantes y en progresivo deterioro.

Nuestro programa de Emprendimiento Consciente se hace cargo de esta realidad.





EMPRENDER CON MINDFULNESS



Objetivo General.

Programa de Desarrollo de Negocios 2026

Desarrollar competencias de Emprendimiento Consciente basado en Mindfulness que permitan un desarrollo sostenible del proyecto de negocios, equilibrando los resultados con el bienestar emocional de las y los emprendedores.



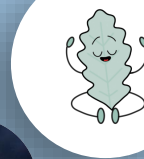
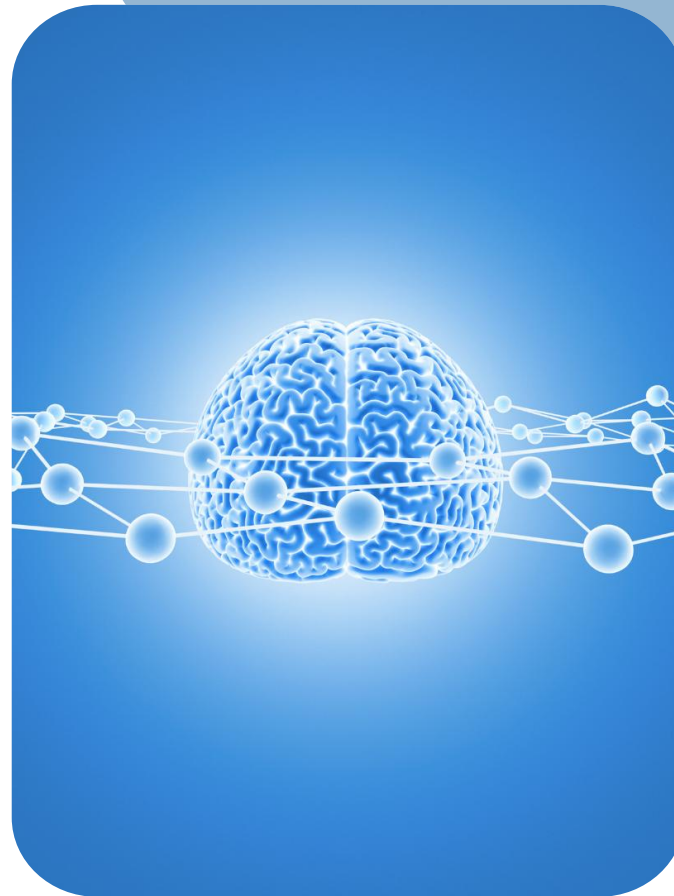
Objetivos Específicos.

Conocer las bases científicas del Mindfulness y sus principales aplicaciones.

Conocer el impacto de la Meditación y Atención Plena en el bienestar psicológico de las y los emprendedores.

Conocer y aplicar técnicas breves de manejo del estrés que puedan ser aplicadas día a día.

Entrenar habilidades de emprendimiento consciente que potencien los resultados del proyecto de negocios





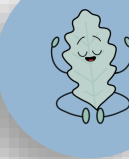
Nuestro Contenido

Programa de Desarrollo de Negocios



- Bases científicas del Mindfulness
- Mindfulness y Capital Psicológico
- Cómo hacer tu Plan de Negocios con ayuda del Mindfulness
- Mindfulness, emociones y estrés: cómo manejar todo esto
- Descubriendo tu Identidad Diferenciadora con Consciencia
- Importancia de la consciencia corporal en el emprendimiento
- La ética de los negocios conscientes
- Distintas formas de meditación para emprendedores





Metodología.

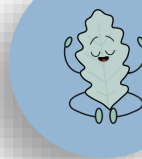
Programa de Desarrollo de Negocios

El presente **programa** se desarrollará en formato on line a través de **Zoom**, con clases teórico-prácticas semanales de 2 horas

8 sesiones x 2h = 16 hrs.

Los estudiantes deberán, además, destinar tiempo en la semana para estudios y prácticas personales.

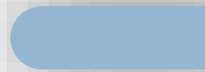




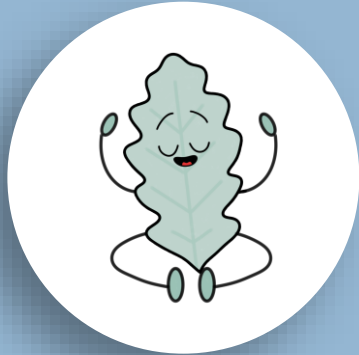
Inicio

Programa de Desarrollo de Negocios

- **Sábado 25 de Abril de 2026**
- **Horario días Sábado de 10.30 a 12.30 hrs.**



Profes



Francisco Alderete.

MBA y PhD en Turismo. Experto
CORFO en Desarrollo de Proyectos
Sostenibles.



Lucía Castelli

Psicóloga. Instructora de Mindfulness.
Profesora Diplomado y Magíster de
Mindfulness U.A.I.



José Garrido.

Emprendedor. Psicólogo certificado
en Mindfulness por Mindful Work &
Life.



2026

GRACIAS

Programa de Desarrollo de Negocios
Año 2026



Para más información escríbenos al wasap [+56 9 22113280](https://wa.me/56922113280)

