

# La Gestión del Estrés- Mindfulness

## Dirigido a

---

## Objetivos

---

- Aprender a responder frente a las demandas del entorno personal y profesional gestionando el reaccionar incontroladamente.
- Facilitar técnicas de gestión de estrés y autocontrol necesarias para la superación de las tensiones diarias.

## Contenidos

---

1. El control emocional y su relación con el rendimiento profesional.
2. El estrés, la salud y la productividad.
3. Los tipos de estrés y sus consecuencias en el individuo.
  - 3.1. ¿Qué es?
  - 3.2. ¿Cómo usarlo como herramienta de gestión?
4. Mindfulness, una filosofía de vida para gestionar nuestro estrés.
  - 4.1. Mindfulness: qué es y cómo nos puede ayudar.
  - 4.2. ¿Por qué nos cuesta estar presentes? Red neuronal por defecto.
  - 4.3. La atención como condicionante de la experiencia.
  - 4.4. Técnicas de regulación de la atención.

## Requisitos previos

---

## Para más información o inscripciones

---

IMH: 943 74 82 66 [www.imh.eus](http://www.imh.eus)