



## Gestión del estrés



**Área:** Sin clasificar  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 2 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

Explicar cómo el Mindfulness ayuda a reducir el estrés

### CONTENIDOS

- \*Teoría básica sobre qué es el Mindfulness y sus beneficios
- \*Ejercicio de Mindfulness sobre la atención en los pensamientos y las emociones
- \*Práctica de Mindfulness para la reducción de la ansiedad