

## **MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL**

---

- 1. LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA CONCIENCIA PLENA.**
- 2. EL TRIÁNGULO DE LA CONCIENCIA: PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y SENSACIONES Y SU REPERCUSIÓN EN NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL.**
- 3. LAS EMOCIONES BÁSICAS. INTELIGENCIA EMOCIONAL.**
- 4. BASES Y TÉCNICAS PARA CULTIVAR LA CONCIENCIA PLENA. EL VALOR DE ESTAR PRESENTE. HERRAMIENTAS DE ATENCIÓN PLENA PARA LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN.**
- 5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO: REACCIONAR O RESPONDER A LAS SITUACIONES DE ESTRÉS.**
- 6. LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE Y LA CONCIENCIA EMPÁTICA.**
- 7. LA GESTIÓN DEL TIEMPO Y LOS OBJETIVOS.**
- 8. INTEGRAR LA PRÁCTICA MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS.**
- 9. LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD Y LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE.**