



## **MINDFULNESS Y GESTIÓN DE ESTRES**

---

- Diagnóstico y escucha activa: pasar de la "preocupación" a la "ocupación".
- Las claves de la atención plena para la gestión emocional positiva.
- La observación interna y externa: auto-regulación y consciencia plena.
- Cómo gestionar y librarnos de los pensamientos negativos.
- Mindfulness para la creación y fijación de emociones positivas.