

mindfulness

# Programa de Reducción de Estrés basado en la Atención Plena (Mindfulness)

Un entrenamiento específico para cuidar la salud mental y física.

*“ El estrés, el segundo problema más frecuente a nivel europeo ”*





## Factores Psicosociales y Salud Mental

46,8% IRRITABILIDAD

38% INSOMNIO

29,9% FATIGA FISICA

SEGÚN EL ESTUDIO CINFASALUD

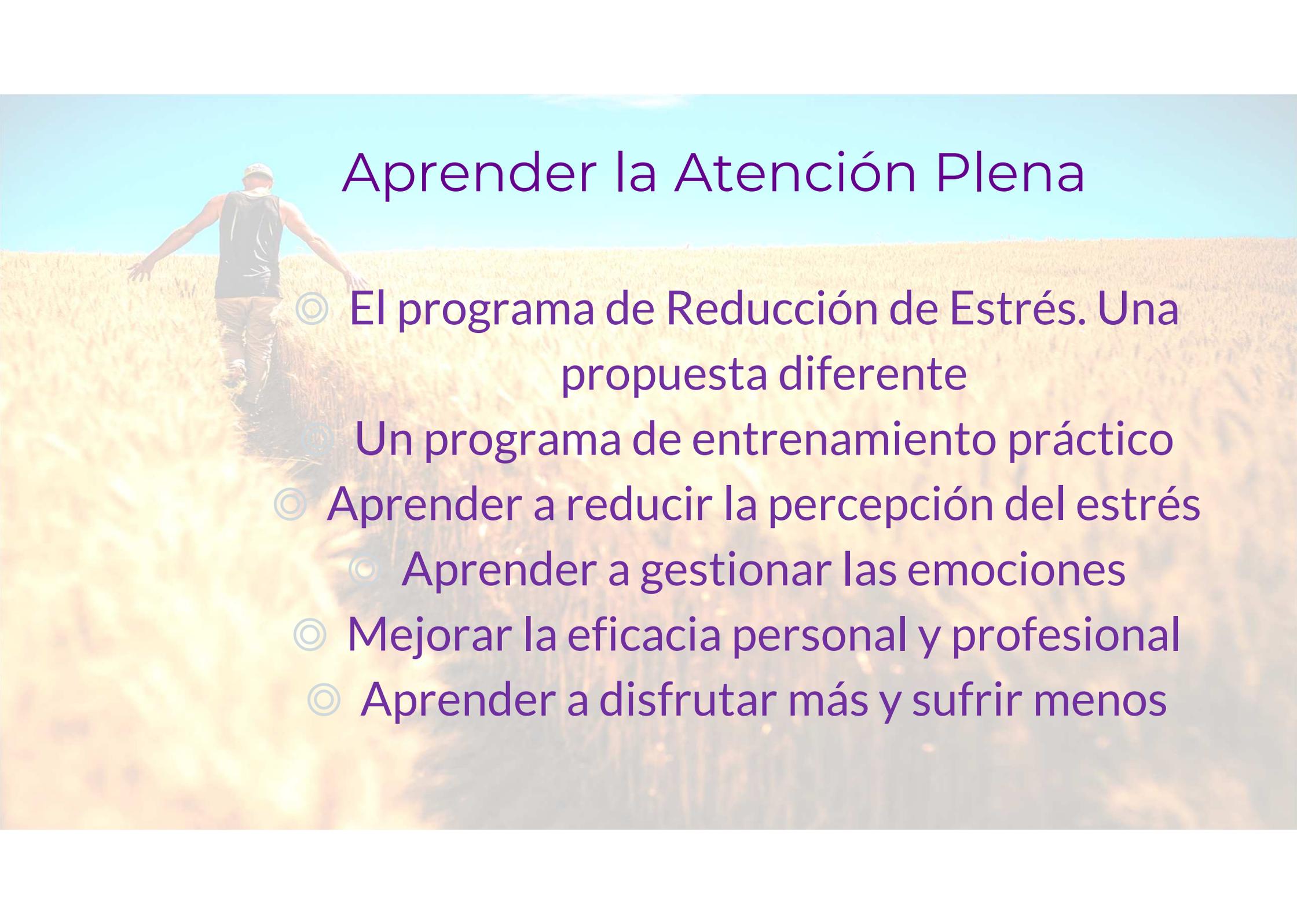
32,2% de la población sufre

**DOLORES DE CABEZA Y MUSCULARES**





¿QUIERES DISFRUTAR MÁS DE TU VIDA, TE GUSTARIA REDUCIR TU NIVEL DE ESTRÉS?

A person wearing a dark tank top and a cap stands in a field of tall, golden grass, with their arms outstretched towards the horizon. The background is a clear, bright blue sky. The overall scene conveys a sense of freedom and connection with nature.

# Aprender la Atención Plena

- © El programa de Reducción de Estrés. Una propuesta diferente
- © Un programa de entrenamiento práctico
- © Aprender a reducir la percepción del estrés
  - © Aprender a gestionar las emociones
- © Mejorar la eficacia personal y profesional
- © Aprender a disfrutar más y sufrir menos

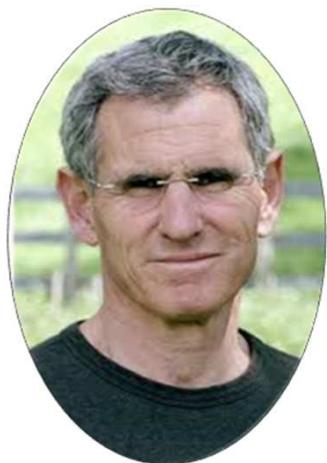


Dinámicas en grupo

Metodología

Prácticas de reflexión profunda en silencio

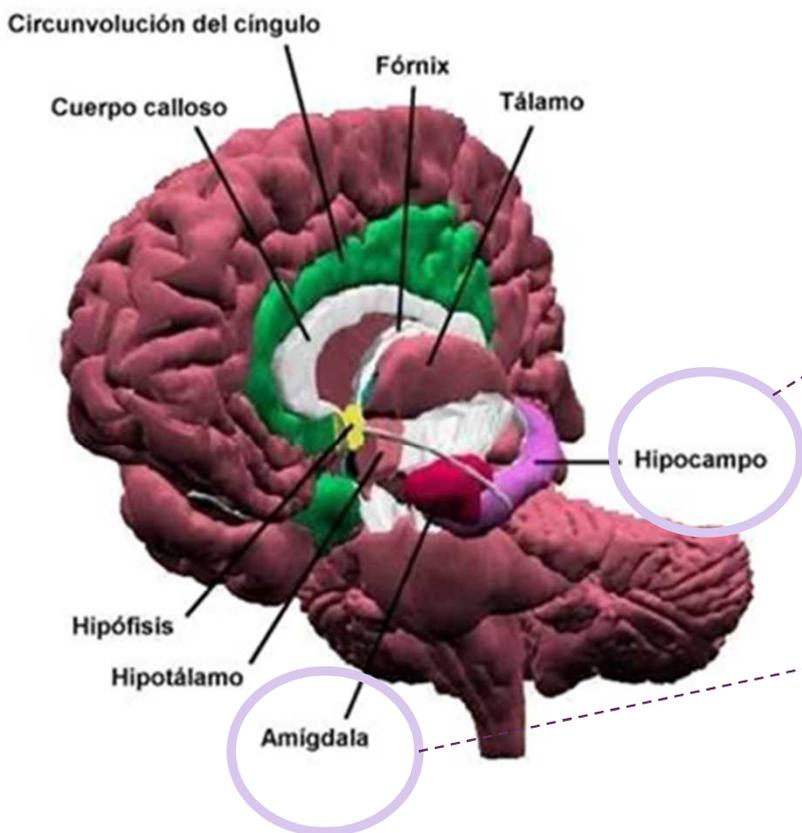
“



*“Jon Kabat Zinn. Dr. en biología molecular. Fundador de la clínica de reducción de estrés asociada a la Facultad de Medicina (Univ. Massachusetts 1980 medicina mente-cuerpo)”*

# Beneficios

Científicamente  
demostrados



Incremento de la densidad de materia gris en el hipocampo (región vinculada al aprendizaje y la memoria).

Se refuerza zona de la amígdala cerebral (zona relacionada con el estrés, ansiedad, miedos, la tristeza y la depresión. Mejoran las conexiones neuronales).

Fuente. Estudio realizado con voluntarios de la Universidad de Massachussets.

# EVIDENCIAS CIENTÍFICAS



# Muchas gracias

## Preguntas?

Podéis encontrarme a:  
[bheuts@grupserhs.com](mailto:bheuts@grupserhs.com)

Tel. 677927717



**SERHS**  
serveis

GESTIONA



Birgit Heuts  
Diplomada en enfermería,  
Técnica PRL, Coach e  
Instructora Mindfulness