**ACTIVIDAD 1**

**¿Qué es el mindfulness?**

Mindfulness o atención plena, consiste en vivir el presente momento a momento sin juzgar. Se ejercita la atención como si fuera un musculo, las ideas se suceden y nos trasladan en el tiempo y el espacio y nosotros cada vez que nos damos cuenta, somos conscientes y dirigimos nuestra atención al ahora.

Resistencia a la quietud y el silencio a principal de sus problemas

¿Cómo puede el mindfulness ayudar a prevenir los riesgos psicosociales como el estrés o el burnout?

Menciona al menos 3 beneficios del mindfulness para el bienestar laboral

¿Por qué crees que las empresas están interesadas en incorporar mindfulness en la programación de bienestar laboral?

ACTIVIDAD 2

Practica mindfulness

ACTIVIDAD 3

¿Cómo te sentiste durante la meditación?

¿Qué cambios notaste en tu cuerpo (respiración, tensión muscular, ritmo cardiaco, etc.)?

Reflexiona sobre los pensamientos que vinieron a tu mente. ¿Pudiste dejarlos pasar sin juzgarlos?

¿Crees que esta práctica podría ayudarte a manejar mejor, situaciones de estrés en el trabajo o en la vida cotidiana? Explica tu respuesta

Propón una situación en tu entorno laboral o académico en la que podrías aplicar mindfulness como medida de prevención del estrés.