

# MINDFULNESS Y ESTRÉS

---

## 1. ¿Qué es el estrés?

Aclarando confusiones en el significado del término “estrés”

- 1.1. Estrés positivo –eustrés- y estrés negativo –distrés-
- 1.2. Estrés agudo y estrés crónico
- 1.3. Estrés percibido
- 1.4. “Burnout”
- 1.5. Otros

## 2. La reacción al estrés

- 2.1. Estrategias evolutivas de supervivencia
- 2.2. Homeostasis. Alostasis
- 2.3. Estrés y SNA
- 2.4. Efectos

## 3. La dificultad para el equilibrio

- 3.1. Agentes estresores
- 3.2. Sistemas de regulación emocional
- 3.3. Modos de funcionamiento de la mente
- 3.4. El “tono” de las experiencias
- 3.5. “Círculos viciosos”
- 3.6. Alarma. Resistencia. Agotamiento
- 3.7. Estrategias de afrontamiento al estrés
- 3.8. Diferencias individuales

## 4. Mindfulness: La respuesta consciente al estrés

- 4.1. De la reacción automática a la respuesta consciente
- 4.2. Cambiando el modo de relacionarnos con el estrés
- 4.3. El camino de la práctica

Impartido por **María José Garrido**

Instructora Mindfulness. Licenciada Psicología. Doctorado Estrés y Calidad de Vida. Suficiencia investigadora.

Formación Practicum para profesionales Salud y Educación, impartido por Fernando Torrijos, Center of Mindfulness, Universidad de Massachusetts. Formación certificada programa de Alimentación basado en Mindfulness, Mindful Eating-Conscious Living. Instructora certificada Mindfulness Compassion, Mindfulness para la salud Breathworks, Mindfulness para el estrés. Experto Universitario en Mindfulness y Educación Consciente.

En práctica personal: Retiros de meditación y silencio en diversas tradiciones. Programa 8 sem. MBSR.. Experto en Coaching IEC. Profesora Investigadora Universidad Programa Formación Profesorado universitario y personal investigador.

