



# Mindfulness para desarrollar resiliencia y cuidar el bienestar emocional



**25.Oct - 19.Dec 2021**

**Cod. @42-21**

**Mod.:**  
Online

**Edition**  
2021

**Activity type**  
Long-term online course

**Date**  
25.Oct - 19.Dec 2021

**Languages**  
Spanish

**Academic Validity**  
60 hours

**Organising Committee**



Fundación  
**BBVA**



## **Description**

El estrés está presente de forma continuada en nuestras vidas, especialmente en este último año. Desarrollar herramientas que nos faciliten manejar la incertidumbre y la sobrecarga de tareas es vital para mantener el bienestar emocional. La práctica de Mindfulness se ha destacado por su eficiencia para ayudarnos a desarrollar la calma y la empatía necesarias para gestionar las situaciones donde aparecen emociones difíciles, como la ansiedad y el miedo y también, ayudar a otras personas a hacerlo, cuidando de nuestra salud y nuestras relaciones.

## **Objectives**

Desarrollar autoconciencia y conocer la influencia de los sesgos y las emociones en nuestra salud y nuestro comportamiento.

Obtener herramientas para gestionar las emociones difíciles como la rabia y el miedo.

Conocer la investigación científica que respalda la efectividad de la práctica de Mindfulness como herramienta de autocuidado.

Desarrollar resiliencia ante el estrés.

Reconocer los efectos del estrés en nuestra salud.

Practicar la escucha consciente y el feedback asertivo en situaciones difíciles.

Desarrollar empatía y amabilidad como habilidad para mejorar las relaciones con personas difíciles.

Diferenciar entre autocontrol y autogestión emocional.

Diseñar un plan de cambio para integrar las prácticas formales e informales de Mindfulness en nuestro día a día.

# Program

**25-10-2021 / 31-10-2021**

## **Felicidad y desempeño**

“¿Qué es la felicidad? Responsabilizándonos de nuestro bienestar”

Herramientas para cuidar del bienestar

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

---

**01-11-2021 / 07-11-2021**

## **Beneficios de la práctica de Mindfulness**

“Investigación y soporte científico ”

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

---

**08-11-2021 / 14-11-2021**

## **Cómo funciona la mente: la realidad no es tal y cómo la ves**

“La percepción: la influencia de los sesgos y modelos mentales en nuestros pensamientos y acciones”

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

---

**15-11-2021 / 21-11-2021**

## **Gestión emocional**

“Diferenciando entre control y gestión emocional”

Neurociencia y emociones

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

---

**22-11-2021 / 28-11-2021**

## **El estrés, un increíble sistema de defensa**

“¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? Aprendiendo a desarrollar respuestas adaptativas”

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

---

**29-11-2021 / 05-12-2021**

**El valor de la empatía**

“Desarrollando empatía mediante la práctica de la escucha y el feedback”

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

---

**06-12-2021 / 12-12-2021**

**Escuchando la brújula interna: la importancia del autocuidado**

“Gestión del tiempo: priorizando conforme a nuestras necesidades”

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

---

**13-12-2021 / 19-12-2021**

**¿Cómo incorporar Mindfulness en nuestro día a día?**

“Manteniendo el hábito de cuidarnos en la vorágine de la vida”

Plan de cambio y práctica intensiva

TEACHER: **Susana Zaballa Heredia**

---

## Directed by



### **Susana Zaballa Heredia**

Consultora

---

Susana Zaballa dirige una consultoría especializada en apoyar a las personas en las organizaciones a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permitan ser más eficaces y felices en su trabajo. Ha diseñado intervenciones y formaciones en este campo para empresas privadas y organizaciones públicas, entre ellas: Diputación Foral de Bizkaia, la Universidad de Deusto, UPV/EHU, la UNED la Asociación para el Progreso de la Dirección (APD), las Cámaras de Comercio de Alava y Bilbao, CEBEK.. Formadora del funcionariado del Gobierno de Asturias desde 2017. Es graduada en Administración de empresas, MBA por ESIC. Es Instructora acreditada de Mindfulness (MBSR. Programa de la universidad de Massachusetts) y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford. Formada en Innovación Social en la misma universidad. Es experta universitaria en género. Varios cursos y talleres de inteligencia emocional y psicología positiva aplicada a las organizaciones

# Registration fees

<b>REGISTRATION</b>	<b>UNTIL 28-10-2021</b>
GENERAL	206,00 EUR
<a href="#">REDUCED FEE REGULAR</a>	175,00 EUR
<a href="#">COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE Gipuzkoa / Bizkaia / Alava</a>	175,00 EUR
<a href="#">REGISTRATION EXEMPTIONS</a>	144,00 EUR