



# Para afrontar el estrés

## Mindfulness



GRUPOS DE INVESTIGACIÓN  
SEJ473 Y SEJ581



*Mindfulness es mantener la atención enfocada en el trabajo, estar alerta y listo para manejar hábilmente e inteligentemente cualquier situación que pueda surgir*

Thich Naht Hanh

### FUENTES DE ESTRÉS

- Divorcio
- Matrimonio
- Embarazo
- Cambio de domicilio
- Vivir con un familiar
- Ascenso en el trabajo
- Bajos ingresos
- Problemas con el alcohol y las drogas
- Muerte de un amigo
- Comenzar un nuevo trabajo
- Ingresar en un colegio nuevo
- Problemas con los jefes en el trabajo
- Problemas con profesores en el colegio
- Problemas legales
- Muerte de un familiar
- Enfermedades de los abuelos
- Accidente serio o problemas médicos
- Problemas médicos crónicos

### MINDFULNESS EN LAS TERAPIAS DE TERCERA GENERACIÓN

- Mindfulness basado en la Reducción del Estrés (MBSR)
- Mindfulness basado en la Terapia Cognitiva (MBCT)
- Terapia Dialéctica Conductual (DBT)
- Terapia de la Aceptación y el Compromiso (ACT).
- Terapia Relacional Breve (TRB)

STRESS

RELAX

