

TALLER DE FOCUSING PARA LA AUTOEXPLORACIÓN Y REDUCCIÓN DEL STRESS

Capilla Díaz, Concepción¹; López Miras, Pablo¹; Álvarez Serrano, María Adelaida¹; Rodríguez Díaz, Luciano²

1. Universidad de Granada (Campus de Ceuta)

2. Ingesa

En casi todas las profesiones, la prevalencia del estrés es alta y el número de casos continúa aumentando. Las enfermedades mentales y el estrés se suman a los problemas laborales anteriores: falta de seguridad, ambientes tóxicos, etc.

De hecho, la mitad de las personas en edad activa (unos ocho millones) está descontenta con su trabajo, y de ellos unos tres millones están padeciendo las consecuencias del estrés (Freire-Garabal, 2011).

BENEFICIOS:

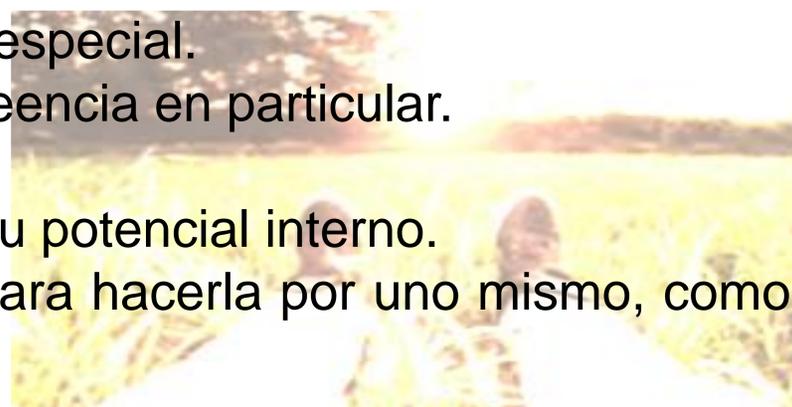
A diferencia de otros métodos de introspección racionales o mentales, Focusing se aprende de manera clara a confiar en el propio conocimiento intuitivo y su originalidad, distinguiendo qué proviene de uno mismo y qué es producto de normas adquiridas.

Por tanto Focusing facilita el pensamiento crítico y creativo, a la vez que da certeza a las decisiones que tomamos en nuestras esferas de vida, tanto en nuestra vida personal o en nuestras funciones profesionales.



PARA HACER FOCUSING:

- No se necesita ningún tipo de equipamiento especial.
- No se necesita pertenecer a algún tipo de creencia en particular.
- No es psicoterapia, aunque es terapéutico.
- No es coaching aunque te ayuda desplegar tu potencial interno.
- Es una práctica que la se puede aprender para hacerla por uno mismo, como también a amigos y familiares si así se desea.



BIBLIOGRAFIA: Freire-Garabal, M. (2011). El estrés amenaza la salud de uno de cada cinco trabajadores. En J. Gómez (2011, 10 de agosto), Diario La Voz de Galicia. es. de http://www.lavozdeg Galicia.es/santiago/2011/08/10/0003_201108S1_0C3991.htm Consultado el 9-05-2019

Organizan

DESQBRE FUNDACION

CSIC
CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

UNIVERSIDAD DE SEVILLA

UNIVERSIDAD DE GRANADA

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

UNIVERSIDAD B. CORDOBA

UCA
UNIVERSIDAD DE CÁDIZ

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

UNIVERSIDAD DE HUELVA

UNIVERSIDAD DE JAÉN

UNIVERSIDAD PABLO DE OLAVIDE SEVILLA

IMCEMA Real Jardín Botánico de Córdoba

JUNTA DE ANDALUCÍA

Fundación Progreso y Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Financian

JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA Y CONOCIMIENTO

European Researchers' Night
ESPAÑA

EUROPEAN UNION
HORIZON 2020

ANDALUCÍA - Aragón - Asturias - Canarias - Cataluña - Castilla-La Mancha - Castilla y León - Galicia - Extremadura - Madrid - Murcia
www.lanochedaInvestigadores.es