



## Técnicas de mindfulness para el bienestar laboral

Las técnicas de mindfulness son especialmente eficaces en la gestión del estrés. Javier explica cómo utilizarlas, a nivel organizacional e individual, haciendo incluso un sencillo ejercicio en este vídeo.

Javier García Campayo. Psiquiatra y profesor universitario. Experto en Mindfulness

---

**Delivery:** SCORM, URL  
**Developed:** 5' VISION by Thinking Heads  
**Temática:** Ethics & Wellbeing  
**Nslation\_priority:** Optional

**Duration:** 5 minutes  
**License:** annual  
**Author:** Javier García Campayo  
**Languages:** es