



## Mantente conectado y encuentra tu flujo

A veces, a nuestra mente le encanta regodearse en el pasado o preocuparse por el futuro, de modo que nos perdemos este momento, el ahora. En este módulo verás cómo implicarse de lleno puede llevar potencialmente a una sobrecarga, y reflexionarás sobre qué puede ayudarte a encontrar tu propia manera de fluir.

### ¿QUÉ APRENDERÁS?

- A descubrir la situación de equilibrio para tu salud mental.
- La teoría del flujo.

### CONTENIDOS DEL CURSO:

1. Mantente conectado y encuentra tu flujo.
2. Encontrar tu «tono perfecto».
3. Entrevista con la Dra. Hazel Harrison.
4. La teoría del flujo de Mihaly Csikszentmihalyi.
5. Comprueba tus conocimientos.
6. Resumen.

---

**Método de entrega:** learningCloud sprint, SCORM, xAPI

**Desarrollado por:** Video Arts

**Temática:** Ética y Bienestar

**Translation\_priority:** Opcional

**Duración:** 15 minutos

**Licencia:** annual

**Idiomas:** es, en