

# BIENESTAR EMOCIONAL E HIGIENE MENTAL EN EL ENTORNO LABORAL

## 15 DE JUNIO DE 2026

### A QUIÉN VA DIRIGIDO

Dirigido a directivos, mandos intermedios, empresarios, emprendedores, profesionales independientes, y en general a todo el personal trabajador interesado en prevenir situaciones de estrés y adquirir herramientas prácticas para la mejora de su bienestar emocional.

### OBJETIVOS

Este curso pretende dotar de herramientas prácticas para promover el bienestar emocional y la higiene mental a fin de mejorar las relaciones personales e interpersonales en el entorno laboral. A través de:

- Comprender como afecta el estrés al rendimiento y bienestar profesional.
- Detectar señales de sobrecarga emocional y agotamiento.
- Mejorar la gestión emocional en situaciones de presión laboral.
- Incorporar hábitos de higiene mental al trabajo diario.
- Favorecer un clima laboral más saludable y colaborativo.
- Potenciar la concentración, claridad mental y equilibrio profesional.

### CONTENIDOS

#### 1. Estrés y salud mental.

- Cómo responde el cerebro ante la presión laboral.
- Estrés funcional y estrés crónico.
- Impacto del estrés en la productividad y relaciones laborales.

#### 2. Sobrecarga emocional y burnout.

- Principales señales de alerta.
- Fatiga mental y agotamiento emocional.
- Consecuencias individuales y organizacionales.

#### 3. Higiene mental aplicada al entorno profesional.

- Hábitos que favorecen el bienestar emocional.
- Gestión de pensamientos y autoexigencia.
- Técnicas sencillas de regulación emocional.

# BIENESTAR EMOCIONAL E HIGIENE MENTAL EN EL ENTORNO LABORAL

## 15 DE JUNIO DE 2026

#### 4. Bienestar y productividad saludable.

- Organización mental y gestión del foco.
- Prevención de la saturación y fatiga cognitiva
- Estrategias para trabajar con mayor claridad y equilibrio.

#### 5. Herramientas prácticas para el día a día.

- Respiración y recuperación mental.
- Micro pausas y gestión de energía.
- Recursos prácticos para reducir tensión y mejorar bienestar

### DURACIÓN

5 horas

### FECHA

15 de junio.

### HORARIO

De 09:00 a 14:00 horas

### PONENTE.

**Francisca Galante Lorenzo** Directora de Estudios Sociales GEAS 7 S.L. Consultora y formadora especializada en bienestar emocional, higiene mental, igualdad y neuro liderazgo aplicado a organizaciones. Su enfoque combina divulgación en neurociencia, herramientas prácticas de gestión emocional y estrategias orientadas a favorecer entornos laborales más saludables, humanos y eficientes.

### PRECIO

**110,00 euros**