



# Mindfulness, Enfoca la atención en la era de las distracciones

por Fernando Tobías Moreno



## CONFERENCIA-TALLER: PRESENTACIÓN

- ¿Te sientes con frecuencia disperso, y con dificultad para mantener tu atención?
- ¿Sufres continuas interrupciones por mails, whatsapp?
- ¿Saturado de sobre-información?
- ¿Te cuesta estar completamente presente en tu vida profesional y personal?

Si consideras que pierdes “tu foco” con demasiada facilidad, quizá haya llegado el momento de poner remedio!

Si aprendes a enfocar tu atención, tú estarás enfocado, serás más eficaz, disfrutarás mucho más lo que haces y conseguirás alcanzar tus metas. Porque, donde pones tu atención, pones tu energía.

Ante dicha realidad, nuestra propuesta es desarrollar **Mindfulness** o **Atención Plena**, entendida como la Habilidad de prestar atención intencionadamente al momento presente.

Numerosas investigaciones neurocientíficas fundamentan los beneficios de entrenar Mindfulness en campos tan distintos como el educativo, de salud y empresarial. Empresas como Google e IBM, y Escuelas de Negocios como la Harvard Business School están incorporando Mindfulness en sus programas de formación.

Tú también puedes empezar ya a “muscular” tu Atención.

## ¿QUÉ VOY A APRENDER?

Entrenar y desarrollar tus Habilidades MINDFULNESS te permitirá:

- Enfocar y mantener tu atención a voluntad
- Evitar las distracciones que merman tu rendimiento
- Ver con más claridad, especialmente en la toma de decisiones y priorización de tareas
- Gestionar mejor tu estrés, siendo capaz de calmarte cuando lo necesites
- Aumentar tu bienestar personal, y mejorar la conexión contigo mismo y con los demás

## METODOLOGÍA

**Experiencial:** a través de diferentes dinámicas y en un clima de aprendizaje lúdico, practicaremos la Atención Plena o Mindfulness, y aprenderemos a manejar las distracciones y el estrés.

**Duración:** 2 horas aproximadamente (adaptable según necesidad)

## FACILITADOR: FERNANDO TOBÍAS MORENO



- Profesor de *Habilidades Profesionales* en la Escuela de Ingeniería ICAI, en Universidad Pontificia Comillas de Madrid. Licenciado en Derecho.
- Miembro del Equipo de Investigación en **Mindfulness** de U. P. Comillas.
- Especialista Universitario en Psicoterapia Rogeriana y Gestáltica.
- Terapeuta Gestalt y Trainer en Focusing.
- Conferenciante.
- Formador en competencias mindfulness y emocionales para equipos directivos.

## COLABORACIONES REALIZADAS EN

- La Casa Encendida (Obra social de Caja Madrid).
- Federación de Empresarios de La Rioja. Freixenet.
- Semana de la Ciencia de la Comunidad de Madrid 2013.
- Fundación Personas y Empresas.
- La Catedral de la Innovación. (Programa del Ayuntamiento de Madrid)
- Facultad Psicología UNED y de la Universidad Pontificia Comillas.
- Instituto Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona.

## CONTACTO

**Tfno:** 617 95 75 28.

**Mail:** [ftobiasmoreno@gmail.com](mailto:ftobiasmoreno@gmail.com)

**Web:** [www.fernandotobiasmoreno.com](http://www.fernandotobiasmoreno.com)