

# Beneficios del 'mindfulness' en el trabajo

Aumenta el **bienestar de los empleados**, fomentando además comportamientos más éticos y responsables.



Mejora el **desempeño bajo presión** y en situaciones complejas de ambigüedad o incertidumbre.

Eleva el **autocontrol** y la **capacidad de superar obstáculos**.



Favorece la **claridad mental** y la **toma rápida de decisiones**.

Incrementa la función y la **flexibilidad cognitivas**.



Fortalece la **conexión** de cada persona con sus valores.

Mejora el **liderazgo**, la **productividad** y la **gestión del estrés**.



Reduce el **absentismo** y la **conflictividad laboral**.

