

# Dedica unos minutos a meditar en el trabajo

## ¿Por qué es importante?

La formación en técnicas de meditación ayuda a tener una mayor capacidad para manejar el estrés en el trabajo y aliviar la ansiedad.

Facilitan una mayor energía mental proporcionando un aumento de la capacidad de concentración.

Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejoran la tensión arterial y aumentan la calidad del sueño.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

confemetal