

PROGRAMA ONLINE · 6 SESIONES

Mindfulness aplicado a la práctica jurídica

Programa de profundización

Entrenamiento práctico de habilidades de atención, regulación emocional,
comunicación consciente y prevención del desgaste profesional

INSTITUTO SISTÉMICO
DE DERECHO Y MEDIACIÓN

ISDM

Ferran García de Palau
Instructor de Mindfulness
Terapeuta IFS
Abogado en ejercicio (1992–2015)

Sobre el programa

Programa práctico de profundización dirigido a profesionales del ámbito jurídico, orientado al entrenamiento de habilidades de atención, regulación emocional, comunicación consciente y prevención del desgaste profesional.



Enfoque eminentemente práctico

Adaptado a situaciones reales del ejercicio jurídico: presión temporal, conflicto, sobrecarga mental y gestión emocional.



Herramientas para el día a día

Cada sesión incluye prácticas directamente aplicables a la actividad profesional cotidiana.



Integración de modelos contrastados

Entrenamiento basado en evidencia científica para la reducción del estrés y el autocuidado emocional aplicados al contexto de alta exigencia jurídica.

¿Por qué y para quién?

¿Por qué este programa?

El ejercicio jurídico no solo se rige por normas, sino que también implica gestionar disputas, presión constante, decisiones críticas y emociones intensas. Este programa ofrece una aproximación práctica al Mindfulness para desarrollar la atención, la regulación emocional y las respuestas conscientes.

Aprenderá herramientas aplicables en procesos judiciales, mediaciones, negociaciones y reuniones de alta carga emocional, combinando teoría y experiencia directa para una práctica útil y transferible a su día a día profesional.

¿Para quién está diseñado?

Dirigido a:

- Jueces, fiscales y letrados de la Administración de Justicia
- Abogados y procuradores de los tribunales
- Mediadores y profesionales de la resolución de conflictos
- Líderes de equipos y organizaciones en el ámbito legal y jurídico



Estructura del programa · 6 sesiones

01

Atención y foco sostenido

Entrenar la mente para trabajar con claridad bajo presión · 29 sept.

02

Regulación emocional bajo presión

Comprender y gestionar las emociones en situaciones de conflicto · 6 oct.

03

Autocuidado emocional

Autocompasión y autocuidado para sostener mejor la exigencia y la crítica · 13 oct.

04

Comunicación consciente

Escucha, presencia y relación profesional · 20 oct.

05

Conocer el estrés y el burnout

Estrés, desgaste profesional y mindfulness · 27 oct.

06

Estrategias de afrontamiento

Resiliencia, afrontamiento saludable y sostenibilidad profesional · 3 nov.

Programa de profundización (Online)

Sesiones	6 sesiones online
Duración	2 horas por sesión (18:00 – 20:00 h)
Fechas	29 de septiembre · 6, 13, 20, 27 de octubre · 3 de noviembre de 2026
Inscripción con descuento	Hasta el 6 de septiembre: 150 €
Inscripción regular	A partir del 7 de septiembre: 175 €



**"La atención es uno de los recursos más valiosos en el ejercicio jurídico.
Y también uno de los más deteriorados.
Entrenar mindfulness no significa trabajar menos seriamente.
Significa desarrollar **más claridad dentro de la exigencia.**"**