

CAMINANDO HACIA LA SALUD. GESTIÓN INTEGRAL DEL ESTRÉS



Área: General
Modalidad: Teleformación
Duración: 14 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

- *Promover la percepción positiva del estrés como un aliado en la mejora del rendimiento y bienestar.
- *Fomentar la adopción de prácticas de autocuidado y gestión del estrés mediante un plan integral que abarque aspectos emocionales, físicos y nutricionales.
- *Proporcionar herramientas para comprender y gestionar eficazmente las respuestas emocionales al miedo, tanto en situaciones de amenaza real como en aquellas percibidas.
- *Facilitar la comprensión del origen de los miedos y las inseguridades, especialmente relacionados con la infancia y la adolescencia.

CONTENIDOS

BLOQUE 1 GESTIÓN ÓPTIMA DEL ESTRÉS BIOLÓGICO

- ¿Sabías que el estrés es uno de tus mejores aliados?
- ¿Sabes por qué cuando te estresas duermes mal o enfermas?
- En lo que al estrés compete, no le pidas peras al olmo.

BLOQUE 2 GESTIÓN ÓPTIMA DEL ESTRÉS EMOCIONAL

- ¿Qué emoción hay detrás de lo que te estresa?
- ¿Alguna vez te has observado en una postura de víctima ante la vida?
- ¿Qué emociones te surgen cuando quieres hacer cambios?