



## Bienestar empresarial



**Área:** Sin clasificar  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 8 h  
**Precio:** Consultar

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

### OBJETIVOS

- Identificar y diferenciar los conceptos de estrés y ansiedad, así como los tipos de estrés, y comprender su impacto en la mente, el cuerpo y el corazón.
- Comprender los principios básicos de la neurociencia relacionados con el estrés y cómo el cerebro procesa las situaciones estresantes.
- Analizar el impacto del estrés en el cuerpo y la mente, con especial atención al triple sistema de reacción.
- Identificar los principales estresores como la infoxicación y la atención parcial, y evaluar su influencia en la vida cotidiana.
- Reconocer los síntomas del estrés y la ansiedad, y aprender estrategias como la atención plena y el enfoque en el presente para equilibrarlos de manera efectiva.
- Aprender y aplicar técnicas de relajación para gestionar el estrés y la ansiedad de forma práctica y sostenible.

### CONTENIDOS

- 1.-Definición de estrés y ansiedad
  - \*Estrés. Mente, cuerpo y corazón
  - \*Tipos de estrés
- 2.- Neurociencia.
- 3.- Cómo afecta el estrés a nuestro cuerpo y mente
  - \*Triple sistema de reaccion
- 4.-Estresores
  - \*Infoxicación
  - \*Atención parcial
  - \*Otros
- 5.- Síntomas. Como equilibrarlos
  - \*Canalización de la ansiedad y estrés
  - \*Atención plena
  - \*Presente temporal y cognitivo
- 6.-Técnicas de relajación