



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