



Desarrollo de competencias en la gestión emocional

Aula virtual y presencial

Formación a medida



Existen evidencias en el ámbito médico y psicológico sobre el efecto nocivo del estrés mantenido en el tiempo. Hablamos no sólo de problemas para el organismo, sino también de problemas relacionados con la salud mental.

La ansiedad y los problemas derivados del estrés se han disparado por el estilo de vida y la forma en la que lo afrontamos. ¿Nos comen las emociones? ¿Somos capaces de parar esas sensaciones negativas?

Hay factores ambientales que influyen de manera positiva y negativa en el efecto del estrés, pero los factores personales son fundamentales y el cómo cada uno lo vive, implica la capacidad de poder regularlo o dejarse llevar por la emoción. Entender qué es el estrés, cuándo es positivo y cuándo no, permite poner en marcha herramientas y habilidades para regularlo.

Objetivos

1. Conocer cómo funciona el estrés: tipos factores de riesgo y neurobiología.
2. Entrenar habilidades en el manejo de estrés a nivel cognitivo, emocional y conductual.
3. Entender la relación entre estrés y estilo de vida: modelo de protección.

Dirigido a:

Equipos de trabajo de las entidades

Lugar

A elegir modalidad:

Aula virtual

Plataforma zoom

Presencial

Docentes

María de Miguel Iglesias

Formadora y Psicóloga Clínica y de la Salud.

Contenidos:

1. Conceptualización del estrés: estrés positivo y negativo. Efectos del estrés en las tres dimensiones del ser humano (cognitivo, emocional y conductual)
2. Técnicas específicas: reestructuración cognitiva, autocompasión, mindfulness
3. Factores de protección: qué son y cómo fomentarlos

Calendario y horario:

12/16 horas

Curso a medida:

¿Quieres realizar este curso en tu organización?

Puedes solicitarlo [aquí](#)

Más información

Solicita información y presupuesto

Patricia Hortal

91 501 83 35

formacion@plenamadrid.org

plenainclusionmadrid.org/formacion

Curso 100% bonificable

plenainclusionmadrid.org

