

Jornadas de Sensibilización

GESTIÓN DE ESTRÉS

OBJETIVOS

- Informar sobre qué es el estrés como respuesta psicofisiológica y adaptativa, y cuáles son los recursos psicológicos personales.
- Identificar las situaciones potencialmente estresantes, tanto en el medio laboral como personal,
- Sensibilizar de la importancia de éstos recursos y su relación con la salud y el bienestar subjetivo.
- Concienciar de que las acciones de unos pueden afectar a otros: Efecto mirroring.

DURACION

120 a 150 min.

CONTENIDOS

- Exposición teórica y participativa
 - ¿qué es el estrés?
 - Neurobiología del estrés. El estrés como respuesta adaptativa de activación fisiológica
 - El estrés crónico
 - El cuerpo habla
 - Situaciones que generan estrés
 - El estrés como respuesta individual
 - Los recursos psicológicos en el afrontamiento del estrés. Una visión desde la psicología positiva
 - Las técnicas de relajación como recurso de control del nivel de activación fisiológica y emocional
 - La respiración profunda
 - El mindfulness: desarrollar la atención plena
- Práctica de la relajación y mindfulness
 - Ejercicios de respiración profunda
 - Mindfulness centrado en la respiración
 - Mindfulness: escaneo corporal