



MANEJO DE ESTRÉS

CONTENIDOS:

Neurociencia aplicada a la comprensión de la génesis, desarrollo y control del estrés.

Qué hacer cuando te invade la negatividad y el estrés. Cómo modelar un carácter difícil.

Poner freno a los impulsos y reacciones que producen estrés.

Técnicas de manejo y eliminación del estrés:

Cognitivas: Dominio de los pensamientos.

Desarrollo de creencias funcionales.

Emocionales: Manejo emocional y de los sentimientos.

Expresión adecuada de emociones.

Conductuales: Determinación de objetivos realistas y jerarquía de prioridades.

Técnicas de manejo del estrés.

Ejercicios de relajación.

Chikung: Ocho posturas que sirven para trabajar los órganos internos y equilibrar cuerpo y mente.

