



conalep

Servicios de Capacitación



Desarrollo Humano

Manejo del Estrés

ACREDITACIÓN: Constancia, Certificado o Diploma

MODALIDADES: Presencial

Contenido temático

1. Naturaleza del estrés.
 - 1.1 Efecto del estrés en la tensión laboral.
 - 1.2 Que ocurre cuando se activa la reacción al estrés.
 - 1.3 Como controlar el factor estresante.
 - 1.4 Diferencias del estrés en el hombre y la mujer.
2. En la inmensidad de tu ser.
 - 2.1 Corporalidad y estrés.
 - 2.2 Cambios fisiológicos causados por el estrés.
 - 2.3 Identificación de las fuentes de estrés.
 - 2.4 Tipos de personalidad.
3. La dieta de la longevidad cerebral.
 - 3.1 Terapia nutricional.
 - 3.2 Principios básicos de la alimentación.
 - 3.3 Nutrición de los neurotransmisores.
 - 3.4 Sugerencias de suplementos nutritivos.
4. Aprender a liberarse del estrés.
 - 4.1 Desahogo de emociones.
 - 4.2 Desplazamiento del estrés.
- 4.3 Acciones preventivas del estrés.

