Manejo del Estrés

Área de Conocimiento: Desarrollo Humano

Duración: 25 hrs. **Modalidad:** Presencial

Objetivo: Al término del curso el participante reconocerá y aplicará las técnicas para incrementar su bienestar integral, a través de sensibilizarse de las causas y efectos del estrés y de la aplicación de las diferentes técnicas y herramientas para manejar y reducir su nivel tensional para el mejor desarrollo de sus funciones.

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.

El contenido temático está sujeto a modificación con base en los requerimientos particulares del solicitante.