

TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL EN SITUACIONES DE CRISIS

Modalidad: E-Learning

Duración: 60 horas

Código: 1238010044

■ Módulo introductorio

■ Módulo 1: Conociendo y comprendiendo las emociones

- ¿Qué son las emociones?
- Tipos de respuesta emocional
- Emociones básicas: Miedo
- Emociones básicas: Rabia
- Emociones básicas: Tristeza
- Emociones básicas: Alegría
- Funciones de las emociones
- Función adaptativa de la emoción
- Función social de la emoción
- Función motivacional de la emoción
- Triada “pensamiento, sentimiento y emoción”
- Aprendizaje emocional
- Recomendaciones para el aprendizaje emocional
- Inteligencia emocional
- Siendo emocionalmente inteligente
- Habilidades para el desarrollo de la inteligencia emocional
- Regulación emocional

■ Módulo 2: Estrés y la oportunidad de tomar conciencia

- ¿Qué es el estrés?
- Tipos de estrés
- ¿Cómo podemos reconocer el estrés?
- Técnicas para gestionar el estrés
- Respiración abdominal
- Automasaje
- Relajación profunda
- Relajación rápida
- Relajación mental
- Recomendaciones frente al afrontamiento de situaciones complejas
- Atención plena y el equilibrio interno
- ¿Qué considerar antes de iniciar la práctica de de atención plena?
- Técnicas de atención plena
- Atención plena al comer
- Atención plena a la respiración
- Atención plena al cuerpo como una totalidad
- Atención plena a los sonidos y los pensamientos
- Practicando la atención plena sin límites