

## Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO MANEJO DE ESTRÉS PARA PROFESIONALES DE SALUD

DURACIÓN:

16.00 horas [8.00 hora(s) teórica(s) y 8.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

PROPÓSITO:

DIRIGIDO A:

### UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: Estrés, su estructura y funcionamiento.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Conocer que es el estrés, su estructura y funcionamiento.		2.00 horas teóricas y 2.00 horas prácticas (4.00 horas totales)

UNIDAD 2: Activadores de estrés.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Identificar los activadores de estrés.		2.00 horas teóricas y 2.00 horas prácticas (4.00 horas totales)

UNIDAD 3: Técnicas para el control del estrés.

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Manejar técnicas para el control del estrés.	"3,1) Relajamiento mental y muscular. 3,2) Visualización dirigida. 3,3) Respiración coordinada. 3,4) Meditación."	4.00 horas teóricas y 4.00 horas prácticas (8.00 horas totales)