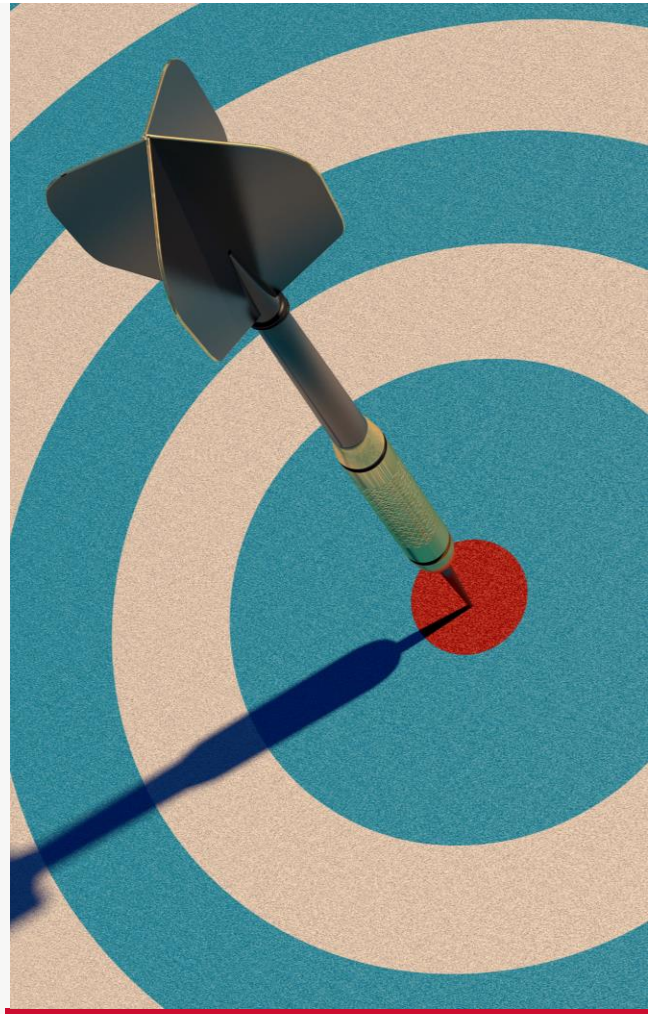
GESTIONA EL ESTRÉS – EC376



¿Qué haremos?

- Reconocer las señales de bloqueo emocional y comprender cómo afectan en la eficacia
- Aprender técnicas para gestionar el estrés de manera efectiva.
- Mejorar la organización personal y profesional a través de una mejor gestión emocional



¿Qué es el estrés?

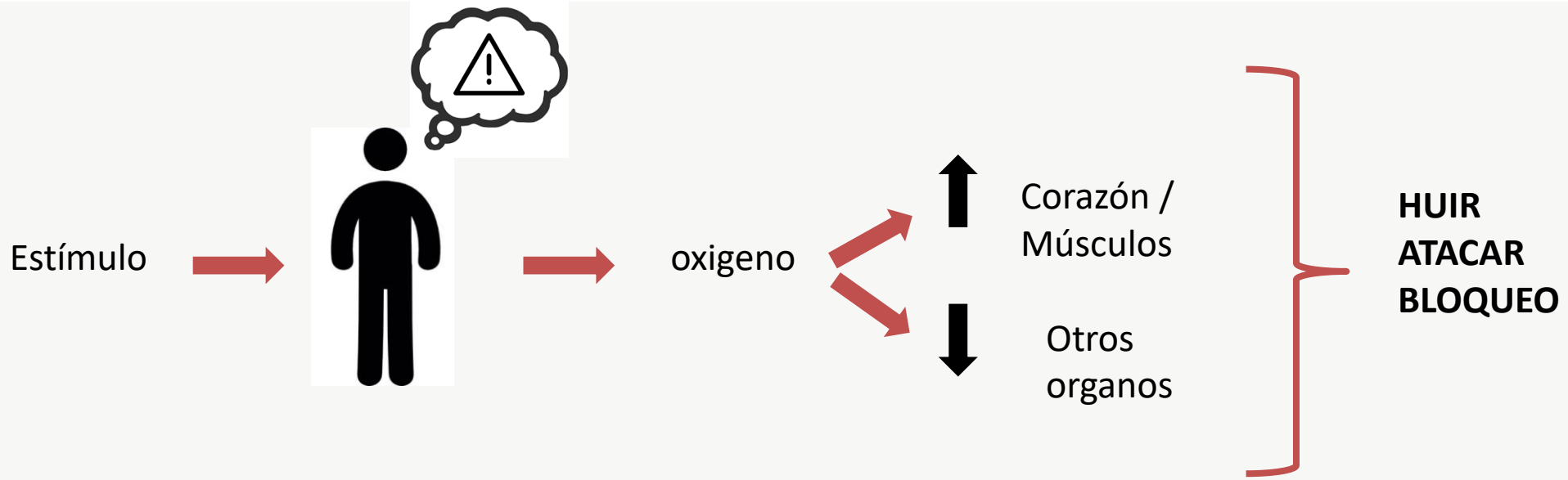
El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante una demanda percibida como desafiante o amenazadora

Tipos de efectos:

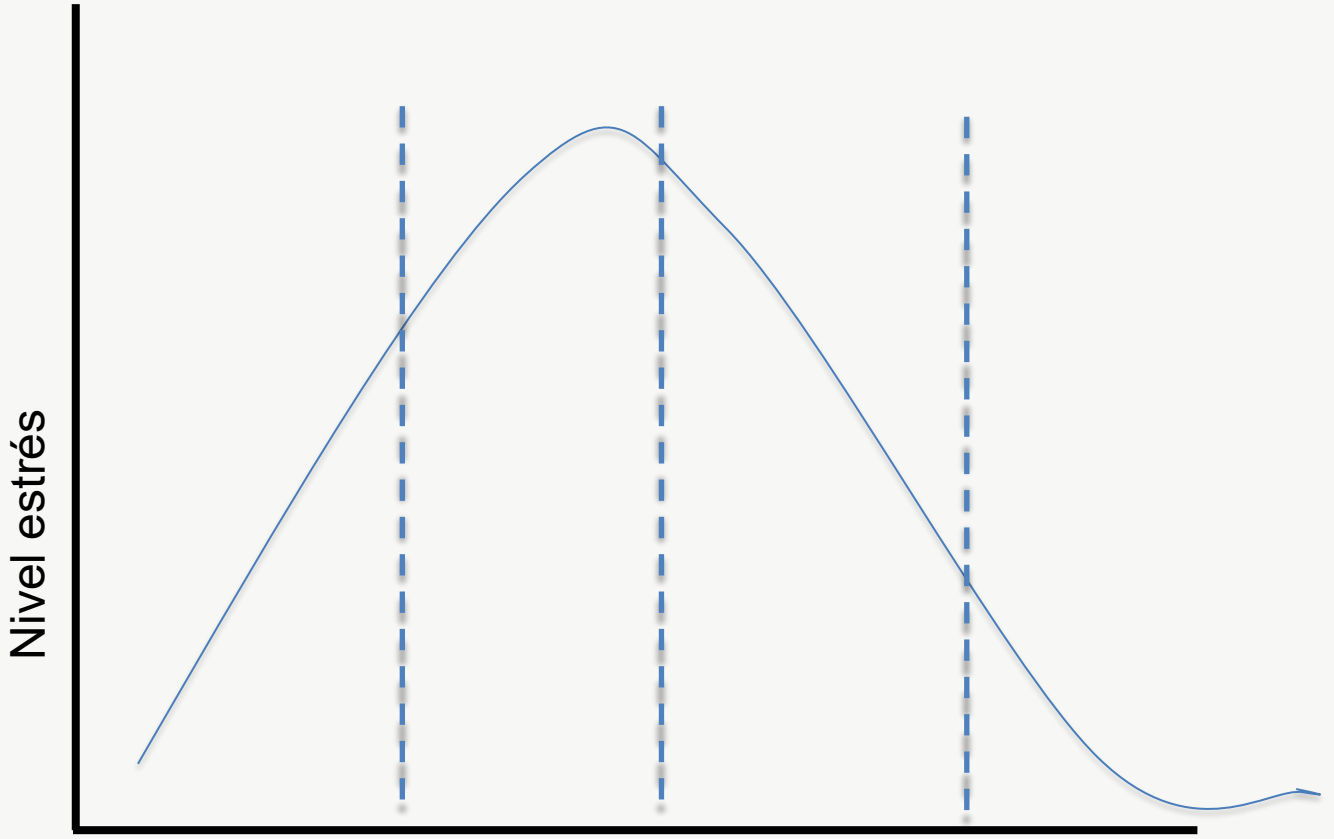
-
- Físicos: fatiga, tensión muscular, insomnio.
- Mentales: dificultad para concentrarse, ansiedad.
- Conductuales: reacciones impulsivas, bloqueo, evitación.



El estrés y la ansiedad



Gestión adaptativa



Emociones que aparecen

Miedo

Culpa

Verguenza

estrés

Ansiedad

Irritación

Tristeza

Gestión de estrés

Gestión adaptativa

Gestión desadaptativa

EUSTRÉS



DISTRÉS

Nivel alto de ANSIEDAD

Herramientas

Técnicas de respiración

Entrenamiento mental

Expresión emocional

Técnicas corporales





barcelonactiva.cat