DIPLOMADO EN:

GESTIÓN DEL ESTRÉS



INTER CONTINENTAL®
POLITECNICO

Objetivos:

Desarrollar estrategias de afrontamiento para el estrés personal, profesional, familiar.

Implementar el uso y conocimiento de las técnicas de relajación y sus beneficios para el manejo del estrés cotidiano.

Dirigido a:

Todas las personas interesadas en el tema del estrés y/o que tengan altos, medios o bajos niveles de estrés**.**

Nuestra Metodología

Educación a distancia en modalidad virtual
Intensidad horaria: 120 horas
Duración : 4 semanas

Estructura Curricular

INTRODUCCIÓN AL ESTRÉS

- ¿Qué es el estrés?
- ¿Qué provoca es estrés?
- El estrés y el cerebro
- Consideraciones medicas acerca del estrés
- Fuentes del estrés

ESTRÉS Y PERSONALIDAD

- Estrés y personalidad
- Factores de personalidad

ESTRÉS Y SISTEMA NERVIOSOS

- Neurobiología del estrés
- Principales estructuras implicadas en la respuesta de estrés
- Caracterización fisiológica de la respuesta de estrés
- Efectos del estrés sobre la plasticidad neuronal.
- Hypthalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis

RELAJACIÓN Y TECNICAS COGNITIVAS

- Técnicas de relación y cognitivas

DIPLOMADOS VIRTUALES

Formación Gratis

Inversión $70.000 COP | 25 USD por tu Certificado o Constancia

https://www.politecnicointercontinental.com/curso-diplomado-gratis-gestion-del-estres/