Jornada de Sensibilización

SENSIBILIZACION PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN TIEMPOS DEL COVID-19

DURACIÓN: 120 minutos
MODALIDAD: ON LINE / PRESENCIAL

CONTENIDOS:

EL ESTRÉS QUE ES Y COMO AFRONTARLO

1.- Conceptos básicos:
- Definición
- Qué es para ti el estrés: tu percepción
- Los pilares que previenen el estrés

2.- La respuesta del estrés
- Neurobiología del estrés
- La química del cerebro
- La receta del estrés

3.- Estrés e incertidumbre en tiempos del COVID-19
- La importancia del hipocampo para el manejo de la incertidumbre
- Las emociones asociadas al sentimiento de indefensión
- Consejos para manejar la incertidumbre

4.- El miedo
- Definición
- Tipos de miedos
- Sucesos altamente estresantes asociados al miedo: TEPT
- Cómo aprender a regular y manejar momentos de miedo

5.- El manejo del estrés en situaciones de alto impacto:
DEVOLVER LA SENSACIÓN DE CONTROL a la neurología
- Regulación arriba abajo: Regulación corticofrontal
- Regulación abajo arriba: Regulación límbica
- Técnicas y pautas en el manejo del estrés