



# Gestión del Estrés

“Un problema si tiene solución ya no es un problema, pero si no la tiene, tampoco es un problema”.

Este aforismo chino es un pensamiento práctico: utiliza tu energía en las cosas que sean importantes y necesarias. Vivir nos pide ser personas positivas para crecer, desarrollarnos y evolucionar. Ser una persona que sabe gestionar positivamente el estrés no tiene nada que ver con la ausencia de problemas o conflictos, sino en la habilidad para enfrentarlos. No saben manejar mejor el estrés los que menos fracasan, sino los que saben superarse.

## ■ TEMARIO

- SESIÓN 1** Gestión del estrés y Mindfulness
- SESIÓN 2** El estrés y la ansiedad
- SESIÓN 3** Tipos de estrés
- SESIÓN 4** Estrés y Distrés
- SESIÓN 5** Si no cuidas tu cuerpo ¿dónde vivirás?
- SESIÓN 6** Emociones Básicas y Reacciones Fisiológicas
- SESIÓN 7** Reaprender a vivir
- SESIÓN 8** Conclusiones

## ■ PROFESOR TITULAR



**Nuria Oriol**  
Social- fundadora de Openmind  
Consultants .Test Consultant and  
Coaching.