



## 81051 AUTOCUIDADO Y MANEJO DEL ESTRÉS

Desarrollo de acciones de reskilling y upskilling

**IRAUPENA/DURACIÓN:** 40 Horas

### HELBURUAK/OBJETIVOS:

Identificar factores protectores y de riesgo en relación con el estrés.  
Reconocer las respuestas individuales en contextos de alta demanda  
Aprender qué es la salud mental, identificar factores Influyentes en la salud mental del personal Utilizar técnicas de autocuidado en el trabajo

### PRESTAKUNTZA GUNEA/NÚCLEOS FORMATIVOS:

1. SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO
  - 1.1 Crisis Situacionales y Determinantes sociales de la salud
  - 1.2 Estrés y Síndrome General de Adaptación
2. ESTRATEGIAS COGNITIVAS DE AUTOCUIDADO
  - 2.1 Proceso de ajuste a situaciones de alta demanda, utilización del tiempo y autocuidado
  - 2.2 Modelos de percepción subjetiva de bienestar
3. CONSCIENTE-MENTE: PRÁCTICAS PARA ENTRENAR LA PRESENCIA Y LA PERMANENCIA EN EL AQUÍ Y EN EL AHORA
  - 3.1 Cuestionamientos e indagación personal
  - 3.2 factores de la neurociencia del bienestar
4. CONSCIENTEMENTE: PRÁCTICAS PARA ENTRENAR LA PRESENCIA Y LA PERMANENCIA EN EL AQUÍ Y EN EL AHORA
  - 4.1 La importancia de la respiración para nuestro cuidado
5. FACTORES ESTRESORES
6. MINDFULNESS Y AUTOCUIDADO

### BALDINTZAK/REQUISITOS:

#### INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Aldakonea, 36  
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666

[www.nazaret.eus](http://www.nazaret.eus)  
[orienta@nazaret.eus](mailto:orienta@nazaret.eus)

Parte hartzaileek istripu aseguru bat dute./Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.