



# GESTIÓN DEL ESTRÉS:

Recupera el control, aprende a vivir con calma.

## PRESENTACIÓN

---

“No puedes detener las olas, pero puedes aprender a surfear.”

*Jon Kabat-Zinn*

Vivimos a toda velocidad: reuniones, listas de tareas infinitas, plazos, dispositivos que no se apagan nunca... Y en medio de todo eso, tú. Respirando mal, durmiendo poco y exigiéndote demasiado.

Este curso nace con una idea clara: **el estrés no tiene por qué ser tu enemigo**, si aprendes a gestionarlo, puedes convertirlo en una poderosa herramienta de transformación. Aquí no solo vas a entender el estrés, sino que vas a **aprender a escucharte, a calmar tu mente y a recuperar el control**.

Porque vivir en equilibrio no es una utopía. Es una habilidad. Y puedes aprenderla.

## MODALIDAD Y DURACIÓN

**TELEFORMACIÓN - 8 horas de duración**

Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:

- Contenido Multimedia.
- Recursos Adicionales
- Foros de Debate
- Tutorías por Aula Virtual
- Pruebas de evaluación

Este curso es bonificable ante Fundae.

Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

## DIRIGIDO A

Este curso está indicado para todas aquellas personas que:

- Sienten que “no llegan a todo”.
- Tienen cargas mentales y emocionales elevadas.
- Quieren mejorar su bienestar físico y mental.
- Buscan herramientas reales, aplicables en su día a día.
- Desean vivir con más serenidad, enfoque y equilibrio.

## OBJETIVOS

- Entender qué es realmente el estrés y cómo funciona en cuerpo y mente.
- Identificar tus propios detonantes y patrones de reacción.
- Aprender técnicas prácticas de relajación, gestión emocional y autocuidado.
- Mejorar tu rendimiento personal y profesional reduciendo la ansiedad.
- Recuperar tu energía vital y reconectar con lo que de verdad importa.
- Entender qué es realmente el estrés y cómo funciona en cuerpo y mente.

# CONTENIDOS Y OBJETIVOS POR TEMA

## MÓDULO 1: EL MAPA DEL ESTRÉS

### Objetivos:

- Comprender qué es el estrés y cómo afecta a nuestro cuerpo y mente.
- Identificar tus señales de alerta y fuentes principales de estrés.
- Distinguir entre el estrés funcional y el destructivo.

### Contenidos:

- ¿Qué es el estrés y por qué aparece?
- Estrés vs. Ansiedad: diferencias clave.
- La curva del rendimiento: ¿cuándo el estrés ayuda?
- Señales físicas, mentales y emocionales.

## MÓDULO 2: PONER NOMBRE A LO QUE SIENTES

### Objetivos:

- Entender cómo se generan las emociones.
- Aprender a gestionarlas desde la inteligencia emocional.
- Incorporar recursos para calmar la mente y el cuerpo.

### Contenidos:

- El lenguaje de las emociones.
- El cuerpo como radar: somatizaciones comunes.
- Técnicas básicas: respiración, visualización, grounding.
- Primeros auxilios emocionales.

# CONTENIDOS Y OBJETIVOS POR TEMA

## MÓDULO 3: ESTRATEGIAS PARA BAJAR EL RITMO

### Objetivos:

- Incorporar hábitos de autocuidado en tu día a día.
- Establecer límites saludables en lo personal y profesional.
- Potenciar tu equilibrio interior.

### Contenidos:

- El arte de parar.
- La trampa del “todo urgente”.
- Microhábitos para una vida más tranquila.
- Cómo decir “no” sin culpa.

## MÓDULO 4: ESCRIBIR PARA SANAR

### Objetivos:

- Explorar la escritura como herramienta terapéutica.
- Liberar tensión mental y emocional mediante el lenguaje.

### Contenidos:

- Diario emocional y escritura consciente.
- “Páginas matutinas” y escritura libre.
- Ejercicios de reconexión contigo mismo/a.

## MÓDULO 5: TU NUEVO PLAN DE VIDA CALMADA

### Objetivos:

- Diseñar tu propio plan de gestión del estrés sostenible.
- Integrar lo aprendido en tu rutina diaria.

### Contenidos:

- Revisión de aprendizajes clave.
- Checklist de autocuidado.
- Tu plan de acción personal.
- Cierre y mirada al futuro.

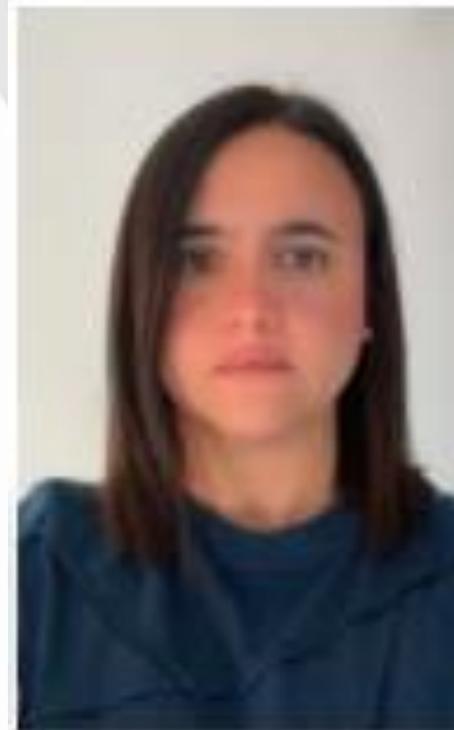
## LA TUTORA

### Noemí Teles

Licenciada en Psicología por la U.C.M. de Madrid y experta en formación e-learning, cuento con una amplia trayectoria impartiendo acciones formativas en desarrollo personal, gestión emocional e inteligencia emocional para empresas y entornos educativos.

A lo largo de más de 15 años he diseñado e implementado programas de intervención psicosocial y educativa centrados en la mejora del bienestar emocional, la prevención de riesgos psicosociales y el desarrollo personal tanto en el ámbito individual como grupal. Mi formación como psicóloga me ha permitido acompañar a cientos de personas a transformar el estrés, la ansiedad y la sobrecarga emocional en herramientas de calma, autoconocimiento y productividad consciente.

Este curso está diseñado no solo para entender cómo funciona la ansiedad, sino para dar respuesta real y práctica a situaciones de estrés cotidiano, tanto en el ámbito personal como profesional. Las empresas que invierten en el bienestar emocional de su equipo no solo ganan en salud organizacional, sino en motivación, eficiencia y clima laboral.



## FECHAS

**Del 19 noviembre al  
16 de diciembre de  
2025**

## PRESUPUESTO

Hasta 9 participantes	De 10 a 25 participantes	De 26 en adelante
60 €/persona	56 €/persona	48 €/persona
(7,5 €/h/persona)	(7 €/h/persona)	(6 €/h/persona)

La facturación tendrá el siguiente desglose:

- Tutorización de los cursos: 88% de la venta (exento de IVA).
- Contenidos Multimedia: 8% de la venta (+ IVA).
- Plataforma: 4% de la venta (+IVA)