



# GESTIÓN DEL ESTRÉS: APRENDE A VIVIR EN 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 - 10 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.

## 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.

## 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.

# CONTENIDOS

---

## MÓDULO 1: ESTRÉS

- 1.1. Pero... ¿Qué es el estrés?
- 1.2. ¿Qué genera el estrés?
- 1.3. Los dos rostros del estrés
- 1.4. Tipos de estrés
- 1.4. El síndrome del ataque aéreo
- 1.5. Las fases del estrés
- 1.6. Efectos del estrés y el alto nivel del cortisol en el organismo

## MÓDULO 2: ANSIEDAD

- 2.1 Algunos datos de interés
- 2.2 Profundizando en la definición de ansiedad
- 2.3 Los dos tipos de ansiedad
- 2.4 Diferencias entre estrés y ansiedad
- 2.5 Diferencia entre ansiedad normal y trastorno de ansiedad
- 2.6 Causas y factores de riesgo
- 2.7 Ansiedad y miedo
- 2.8 Tipos de trastornos de ansiedad
- 2.9 Tratamientos contra la ansiedad
- 2.10 Neurobiología de la ansiedad
- 2.11 Neurotransmisores implicados en la ansiedad
- 2.12 Factores psicológicos y de personalidad asociados a la ansiedad

## MÓDULO 3: ALGUNAS SITUACIONES ESTRESANTES DE LA VIDA COTIDIANA

- 3.1. Correlatos del estrés
- 3.2. Grandes cambios de la vida
- 3.3. Contratiempos de la vida diaria
- 3.4. Incertidumbre y falta de control
- 3.5. Patrón de comportamiento Tipo A
- 3.6. Ansiedad antes un examen
- 3.7. Las catástrofes
- 3.8. Las amas de casa
- 3.9. La familia
- 3.10. Las grandes ciudades
- 3.11. Las amenazas

## MÓDULO 4: TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

- 4.1. Técnicas físicas
- 4.2. Técnicas mentales y emocionales
- 4.3. Técnicas sociales.
- 4.4. Técnicas rápidas para aliviar el estrés
- 4.5. Técnicas psicológicas eficaces
- 4.6. Técnicas cognitivas
- 4.7. Técnicas complementarias
- 4.8. Técnicas conductuales y de estilo de vida
- 4.9. Técnicas complementarias preventivas

# CONTENIDOS

---

## MÓDULO 5: EL ESTRÉS LABORAL

- 5.1 Datos recientes en España
- 5.2 Niveles de preocupación en nuestro país
- 5.3 comparativa estadística
- 5.4 ¿Qué es el estrés laboral?
- 5.5 Causas comunes del estrés laboral
- 5.6 Estrategias organizativas de afrontamiento del estrés en las empresas

## MÓDULO 6: EL SÍNDROME DE BURNOUT: ESTAR QUEMADO

- 6.1. Introducción
- 6.2. ¿Qué es el Burnout?
- 6.3. Esquema del Burnout en la empresa.
- 6.4. Tipos de burnout
- 6.5. Síntomas del Síndrome de Burnout
- 6.6. Pero... ¿Qué experimenta una persona quemada en su psicología?
- 6.7. Modelos explicativos del Síndrome de Burnout
- 6.8. Burnout y otros conceptos
- 6.9. Síndrome de burnout
- 6.10. ¿Quiénes sufren Burnout?
- 6.11. ¿Cómo se fabrica una persona quemada?
- 6.12. Afrontamiento del Burnout
- 6.13. Medidas organizacionales contra el Burnout

## EL TUTOR

### Juan Manuel Feito Trillo

- 28 años de experiencia en Formación en Recursos Humanos y Habilidades directivas. Consultor formador de Escuelas de Negocios, Universidades, consultoras de formación y formación in company.
- Desempeño de cargos de gerente de RR.HH., director de Talento y Director de Formación.
- Tutor de cursos online. Director de TFM,s. Profesor de Master de Dirección de RR.HH., M.B.A. y Dirección de Servicios Sociales.
- Director de investigaciones escolares sobre Bullying. Especializado en Acoso Laboral.



## FECHAS

Del 17 de abril al 18 de mayo del 2026

## PRESUPUESTO

Hasta 9 participantes	De 10 a 25 participantes	De 26 en adelante
75 €/persona (7,5 €/h/persona)	70 €/persona (7 €/h/persona)	60 €/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)