

## GESTIÓN POSITIVA DEL ESTRÉS EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

<b>Profesores</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dra. María Luisa Martín Miranda Especialista en Coaching, PNL, inteligencia emocional y The Work. Socia- directora de Cleo Resuelve Consultores</li></ul>
<b>Duración</b>	12 horas
<b>Fechas</b>	7, 10 y 14 de abril de 2025
<b>Horarios</b>	De 16 a 20 horas
<b>Lugar</b>	Virtual
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Desarrollar habilidades para superar las situaciones de estrés en la labor docente e investigadora.</li><li>▪ Aprender a utilizar herramientas de Programación Neuro-Lingüística (PNL), coaching, inteligencia emocional y mindfulness para la gestión del estrés.</li></ul>
<b>Contenidos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Qué es el estrés y cómo actúa:<ul style="list-style-type: none"><li>- Elementos desencadenantes.</li><li>- Respuestas.</li><li>- Consecuencias.</li></ul></li><li>▪ Habilidades en la gestión positiva del estrés:<ul style="list-style-type: none"><li>- Estrategias de afrontamiento.</li><li>- Técnicas y herramientas de intervención.</li></ul></li></ul>
<b>Metodología</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ A través de videoconferencia síncrona, se trabajarán distinciones de las estrategias de cambio en la gestión del estrés.</li><li>▪ Se utilizará una sala común y salas de trabajo por grupos para compartir experiencias y situaciones propias de cada alumno/a, con propuestas para profundizar fuera del aula.</li></ul>