

Cuida tu mente

Bienestar Psicoemocional



- Estrés. Afectación y estrategias de afrontamiento
- Las emociones: conocer y reconocer
- Gestión emocional
- Pensamientos distorsionados, analizando lo que pensamos
- Bienestar psicológico y emocional
- Actitud positiva

Fechas: 25 de mayo a las 10:00 h. y segundo semestre por determinar

[Inscripciones aquí](#)

Adaptación al cambio: afrontamiento ante la adversidad



- Entendiendo la adversidad
- La vida como proceso de cambio
- Aceptación y adaptación
- Estrategias de afrontamiento ante la adversidad
- Mi perfil de afrontamiento
- Cuaderno de trabajo

Fechas: 5 de abril a las 10:00 h. y segundo semestre por determinar

[Inscripciones aquí](#)

Habilidades comunicacionales y gestión de conflictos



- Emociones y comunicación
- Comunicación verbal y no verbal
- Barreras en la comunicación
- El conflicto
- Habilidades en el manejo de situaciones conflictivas
- Estilos comunicacionales: asertividad

Se realizará el segundo semestre

Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo



- Definición de Mindfulness
- Mindfulness para la reducción del estrés en el trabajo
- Beneficios de la práctica de Mindfulness
- Conceptos básicos
- Prácticas formales e informales
- Importancia de la respiración
- Aproximación a la práctica forma

Se realizará el segundo semestre

Cuida tu cuerpo

Cuidado postural: Ergonomía en casa y en el trabajo



- Ergonomía postural
- Higiene postural en las actividades de la vida diaria
- Musculatura y estiramientos
- Importancia de un adecuado estiramiento
- Pautas de desarrollo
- Programa global de estiramiento muscular

Se realizará el segundo semestre

Ergonomía en el trabajo a distancia



- Ergonomía en el trabajo en casa
- Organizar el espacio de trabajo
- Ajustando la mesa y la silla
- Correcto uso de los dispositivos en trabajo a distancia
- Pantalla fija
- Ordenador portátil
- Tablet y smartphone
- Cuida tu postura
- Salud visual

Fechas: 20 de abril a las 10:00 h. y segundo semestre por determinar

[Inscripciones aquí](#)

Sueño y descanso



- Importancia del sueño en la salud
- Cantidad y calidad
- Horarios y ritmos circadianos
- No dormir... se nota
- Buenos hábitos para mejorar el sueño
- Preparar un "nido adecuado"
- Alimentación y descanso
- Prepararse para el sueño

Fechas: 1 de junio a las 10:00 h. y segundo semestre por determinar

[Inscripciones aquí](#)

Cuida tu corazón

Alimentación y nutrición



- Importancia de una dieta saludable
- Alimentación y nutrición
- Tipos de nutrientes
- ¿En qué consiste una alimentación saludable?
- Balance energético
- Ideas para tu día a día
- Cambiar es posible

Se realizará el segundo semestre

Deshabitación tabáquica



- Efectos fisiológicos e impacto del tabaco en la salud
- Uso, abuso y dependencia (adicción).
- Beneficios en el abandono
- Rueda del cambio
- Fases de deshabituación

Fechas: 17 de abril a las 10:00 h y segundo semestre por determinar

[Inscripciones aquí](#)

Salud cardiovascular



- Enfermedades cardiovasculares
- Impacto y afectación
- Riesgo cardiovascular y principales factores relacionados
- Prevención de enfermedades cardiovasculares
- Colesterol
- Hipertensión
- Tabaco
- Sedentarismo
- Obesidad
- Diabetes Mellitus

Fechas: 8 de junio a las 10:00 h. y segundo semestre por determinar

[Inscripciones aquí](#)

Actividad física y salud



- Introducción y contexto actual.
- Consecuencias del sedentarismo en la salud
- Efectos del sedentarismo a largo plazo
- Beneficios del ejercicio
- Motivación al cambio

Se realizará el segundo semestre

Cuida tu voz

Uso profesional de la voz



- Conceptos básicos: conociendo el aparato fonador
- Funcionamiento de la voz
- Uso profesional de la voz
- Pautas genéricas de cuidado vocal
- Buenas prácticas en el uso de la voz proyectada

Se realizará el segundo semestre

Aprendiendo a modular la voz



- Importancia de la respiración para el uso adecuado de la voz
- Vibración: conoce tu timbre vocal
- Aprende a optimizar tu voz: trabajo de resonadores
- Ejercicios prácticos

Fechas: 4 de mayo a las 10:00 h. y segundo semestre por determinar

[Inscripciones aquí](#)

e-Learning: Prevención de trastornos musculoesqueléticos por el uso de pantallas de visualización



1. El entorno y los equipos
2. Cómo sentarse
3. Los dispositivos portátiles
4. Ejercicios de estiramiento
5. Atención plena ('Mindfulness')
6. El sedentarismo

Fechas: 16 de mayo y segundo semestre por determinar

[Inscripciones aquí](#)