

Estrés: ¿La nueva enfermedad del S. XXI?

Ficha breve

- **Programa formativo:** Cursos desarrollo profesional
- **Área de conocimiento:** Otros
- **Metodología:** Presencial
- **Convocatorias**
 - **Lugar:** Valencia
 - **Inicio del curso:** 13/04/2019 10:00
 - **Fin del curso:** 13/04/2019 19:30
- **Convocatorias**
 - **Lugar:** Zaragoza
 - **Inicio del curso:** 18/05/2019 10:00
 - **Fin del curso:** 18/05/2019 19:30
- **PVP:** 130.00€
- **PVP Alumno ESMTC:** 90.00€
- **PVP Miembro PR:** 90.00€
- **PVP Tutor/a de prácticas :** 65.00€



Presentación del curso

Descripción:

Vivir alterados, corriendo, al filo del consumismo y bajo presión en el trabajo, es lo que define nuestro día a día y es uno de los factores desencadenantes del estrés, también conocida como la enfermedad que nació en el siglo. XXI.

Vivir en un estrés continuo tiene efectos muy negativos en nuestra salud física, mental y emocional. Es algo que veo a diario en mis pacientes. Aprender a parar, respirar y tomarse la vida con otro ritmo es clave para recuperar la salud y disfrutar de la vida.

Programa:

- ¿Qué es el estrés?
- Primeros investigadores: Hans Selye
- La neurogénesis del estrés
- Eduard Punset: Redes, la receta del estrés
- El impacto de las redes sociales y la tecnología en nuestro día a día
- Tratamiento psicológico del estrés
- Consejos para prevenir y tratar el estrés
- Mindfulness
- Risoterapia: ejemplo práctico
- El estrés según la Medicina Tradicional China
- Casos prácticos
- Preguntas

Duración: 8 horas

Dirigido a: estudiantes y profesionales de Acupuntura o MTC

Lugar:	ESMTC Valencia Vinalopó, nº 14 - 16, bajos Valencia	Guang An Men Zaragoza C/ Cineasta José Luis Borau, local 9 Zaragoza
Fechas:	13/04/2019	18/05/2019
Horario:	de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30 horas	de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30 horas

PROFESORA: Núria Brull Ortega

- Licenciada en psicología por la Universidad Blanquerna, Ramon Llull
- Máster en psicoterapia por la Universidad Blanquerna, Ramon Llull
- Licenciada en MTC por la Universidad de Yunnan (Fundación Europea)

Metodo de pago

Reserva tu plaza mediante Pay-pal, tarjeta de crédito o si lo prefiere, puede acercarse al centro de realización del curso para realizar el pago. En caso de cancelación del curso, se devolverá el pago realizado íntegramente.

Disfruta de descuentos especiales, inscribiéndote a [Practitioner's Register](#), la asociación de acupunctores y profesionales de medicina china. Además, también obtendrá otras ventajas: acceso gratuito a la Biblioteca Virtual y todas las revistas del Journal of TCM, descuentos en servicios propios de la medicina china, etc.