

Curso

Del estrés al equilibrio: estrategias para el día a día

Lugar:	Fundación CAI Avda. Alcalde Sainz de Varanda nº 1-3. 50009 Zaragoza - 976 355 000
Fechas:	28/10/2026
Horario:	de 8.30 a 14.30 h (6 horas lectivas)
Importe:	160 €
Importe desempleados:	48 €
Plazo de inscripción:	22/10/2026 (Hasta las 15 h)

Presentación

No siempre podemos controlar lo que ocurre en nuestro entorno, pero si podemos desarrollar estrategias para afrontarlo desde la autoconciencia y la regulación emocional.

Saber lo que nos pasa, porque nos pasa y cómo abordarlo es el enfoque de esta sesión.

No hay recetas, solo recomendaciones para que el asistente pueda reflexionar y decidir qué hacer en cada situación.

Objetivos:

- Identificar nuestras fuentes de estrés y proporcionar herramientas prácticas para afrontar las demandas diarias.
- Generar hábitos de autocuidado que favorezcan el equilibrio emocional, bienestar y rendimiento sostenible.

Metodología:

Durante toda la sesión reflexionaremos y practicaremos estrategias de gestión ante situaciones de estrés

Profesorado:

Dña. **Marta Cabrerizo Callejero**. Licenciada en Psicología, Diplomada en Formación del Profesorado y Educación y Postgrado Experto Universitario Evaluación de Planes de Formación. Experta en Inteligencia Emocional. Responsable de Proyectos de Formación para empresas. Coach para directivos en Competencias Clave y Asesor en proyectos de Recursos Humanos. Formadora in company, en Empresas Privadas, Organismos Oficiales, Asociaciones, Fundaciones, Federaciones, Centros Educativos de Grados y Universidad.

Programa:

- **Comprender el estrés**
 - Definición
 - Estrés útil y estrés perjudicial
 - El termómetro del estrés
- **Identificar los detonadores**
 - Fuentes laborales
 - ¿Qué podemos hacer?
- **Herramientas para recuperar el equilibrio**
 - Pilares del bienestar: sueño, alimentación, movimiento y descanso
 - Herramientas prácticas para generar hábitos saludables
 - Recursos personales psicológicos para afrontar el día a día

Organización:

Plazo de inscripción

La recepción de solicitudes finalizará el 22 de octubre, a las 15,00 horas. Plazas limitadas siguiendo las normas de la Fundación Tripartita. Se enviará confirmación por correo electrónico. Las cancelaciones efectuadas con posterioridad a dicha fecha, estarán sujetas a la retención del 40% de la cuota de inscripción. Teléfono de información 976 355 000

Cuota de inscripción y forma de pago

Bonificables en un porcentaje de la cuota de inscripción. Si desea acogerse a la bonificación deberá realizar la inscripción, como mínimo, 7 días hábiles antes de la fecha de inicio.

- Importe para desempleados (previa confirmación de la plaza) pago con tarjeta de crédito: 48 euros (incluye documentación).
- Importe para pagos por domiciliación o tarjeta de crédito (previa confirmación de la plaza): 160 euros (incluye documentación).

En virtud del Decreto 82/2003 de 29 de abril del Gobierno de Aragón, se advierte de que las enseñanzas que se imparten organizadas por la Fundación CAI, no conducen a la obtención de títulos académicos oficiales.

Fundación Caja de Ahorros de la Inmaculada de Aragón - CIF. G-50000819.

Inscrita en el Registro de Fundaciones de la Comunidad Autónoma de Aragón con el número 350/I

Domicilio Social: Calle San Braulio, 5-7, 50003 - ZARAGOZA.

© 2012-2026 **Fundación Caja Inmaculada**