



# Sesión

## Manejo del Estrés y las Emociones Destructivas



# Sesión

## Manejo del Estrés y las Emociones Destructivas

---

Una experiencia para aprender que el estrés que sufrimos es proporcional a la forma en la que percibimos la vida y la realidad.

¡Aunque muchas de sus manifestaciones son distintas para cada uno de nosotros, todos sabemos cómo se siente el estrés!

Necesario para responder a las exigencias de la vida, el estrés en grandes y crónicas cantidades, afecta nuestra salud, nuestra vida y nos provoca sufrimiento.

### **OBJETIVO:**

Proporcionar las herramientas necesarias para manejar y aliviar la carga de estrés en tu vida.

### **BENEFICIOS:**

- Proporciona balance y equilibrio emocional
- Aporta seguridad y confianza en ti mism@ en situaciones difíciles o amenazantes
- Ayuda a modificar el orden de tus prioridades
- Establecer una filosofía de vida para vivir con calidad
- Proporciona una guía para aliviar malestares provocados por la carga de estrés
- Profundizar en el conocimiento de ti mism@

### **TEMARIO:**

1. Estrés: la enfermedad de nuestro tiempo
2. Nuestro cuerpo y las emociones
3. Técnicas para liberar el estrés
4. Filosofía para el Estrés de todos los días