

	CRONOGRAMA ACTIVIDAD FORMATIVA	FECHA:
	Gestión emocional y estrés en el cuidado enfermero	3 y 4 de diciembre de 2025

HORA	MIÉRCOLES 3 DE DICIEMBRE DE 2025
16:00-16:30	Recogida documentación. Presentación del curso
16:30- 17:00	Fisiología del estrés
17:00-17:30	Técnicas de relajación y respiración
17:30-18:15	Dinámicas/prácticas
18:15-18:30	Descanso
18:30-18:45	Introducción al Mindfulness
18:45-19:00	Dinámica de identificación de disparadores
19:00-19:45	Dinámicas/prácticas
19:45-20:00	Resumen de la Jornada y cierre

HORA	JUEVES 4 DE DICIEMBRE DE 2025
16:00-16:15	Repaso del día anterior y aclaración de dudas
16:15-17:15	Inteligencia emocional
17:15-18:15	Dinámicas corporales y energía afectiva
18:15-19:00	Descanso
19:00-19:30	Diseño de plan de autocuidado
19:30-20:00	Conclusiones. Evaluación del curso. Despedida y cierre.