

	CRONOGRAMA ACTIVIDAD FORMATIVA	FECHA:
	Gestión emocional y estrés en el cuidado enfermero	14 y 15 de abril de 2026

HORA	14 DE ABRIL DE 2026
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	15 DE ABRIL DE 2026
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.