

	CRONOGRAMA ACTIVIDAD FORMATIVA	FECHA:
	Gestión emocional y estrés en el cuidado enfermero	4 y 5 de noviembre de 2026

HORA	MIÉRCOLES 04 DE NOVIEMBRE DE 2026
09:00-09:30	Recogida documentación. Presentación del curso
09:30- 10:00	Fisiología del estrés
10:00-10:30	Técnicas de relajación y respiración
10:30-11:15	Dinámicas/prácticas
11:15-11:30	Descanso
11:30-11:45	Introducción al Mindfulness
11:45-12:00	Dinámica de identificación de disparadores
12:00-12:45	Dinámicas/prácticas
12:45-13:00	Resumen de la Jornada y cierre

HORA	JUEVES 05 DE NOVIEMBRE DE 2026
09:00-09:15	Repaso del día anterior y aclaración de dudas
09:15-10:15	Inteligencia emocional
10:15-11:15	Dinámicas corporales y energía afectiva
11:15-12:00	Descanso
12:00-12:30	Diseño de plan de autocuidado
12:30-13:00	Conclusiones. Evaluación del curso. Despedida y cierre.