

## *HABILIDADES EN CONTROL DE ESTRÉS*

IMPARTIDO POR

**Dtor. TIKARA OTOMO**

MÉDICO/PSICÓLOGO

### OBJETIVOS Y DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Se abarcará en dos sesiones la repercusión del estrés en la vida diaria, personal y laboral, analizando los estresores más influyentes y la reacción ante ellos de la mente, el cuerpo y las emociones y cómo aquellos son somatizados, convirtiéndose en factores amenazantes de trastornos más importantes.

Se aportarán estrategias de índole práctica para sustituir los pensamientos, los hábitos y las emociones negativas por un estado mental sereno y positivo que posibilite una visión y una vivencia equilibrada de la vida.

Este seminario tiene un carácter eminentemente dinámico, aunando la reflexión, la participación y el ejercicio práctico.

PLAZAS LIMITADAS

TFO. CONTACTO: 636 203 637 / 608 918 918  
[www.dr-otomo.com](http://www.dr-otomo.com)