



FERIA DE EMPLEO Y POSGRADO 2017

Cero estrés, un programa para calmar la mente

Jueves 18 de mayo | 18.00 a 19.30 hs. | Patio Ala Este (Rectorado UNL, Bv. Pellegrini 2750, Santa Fe)

Capacita: Federico Alassia, Energía Radiante

¿Qué podemos decir del estrés? Como definición, se entiende que el estrés se da cuando a un organismo se le exige un rendimiento superior para el que está acondicionado; que puede ser la respuesta del cuerpo a condiciones extremas que alteran su equilibrio funcional; que puede ser la tensión cotidiana a la que está sometida una persona; que puede ser la respuesta del organismo ante situaciones que son percibidas como desafiantes o amenazadoras; que puede ser un estado de fatiga del organismo; que puede ser la consecuencia de fuerzas internas y externas que afectan al cuerpo. En fin, las definiciones pueden ser y son en realidad muchas, y parece ser que cada cual tiene un concepto propio de lo que es el estrés. De hecho la palabra proviene de la inglesa *stress*, que se traduce literalmente como tensión. Cuando comenzamos a tomar consciencia de que *somos lo que pensamos*, es fácil desprogramar esos pensamientos que nos bloquean para lograr bajar el estrés y estar más en el aquí y ahora.

En esta charla aprenderás:

- ¿Por qué te estresas?
- Nociones de PNL y memoria celular
- Herramientas de neurosicoeducación
- Meditación y respiración consciente
- Mindfulness