

## Vivir con calma: cómo entender y manejar el estrés desde la neurociencia

Miguel Ángel Serrano Rosa, Departament de Psicobiologia

### Descripción:

Este curso está pensado especialmente para personas mayores de 50 años que deseen comprender mejor qué es el estrés, cómo afecta al cuerpo y a nuestra conducta, y qué estrategias pueden aplicar para afrontarlo en su vida diaria.

A través de una metodología accesible y cercana, combinaremos explicaciones claras basadas en la neurociencia con ejercicios prácticos, dinámicas de grupo y espacios de reflexión personal.

El objetivo es que cada participante identifique sus propias fuentes de estrés, reconozca sus respuestas individuales y descubra herramientas sencillas y efectivas para recuperar el equilibrio emocional y mejorar su bienestar. La discusión grupal y el intercambio de experiencias serán claves para generar un aprendizaje significativo y adaptado a las necesidades reales de quienes asistan.

### Contenidos:

1. El Estrés: el enemigo silencioso del siglo XXI.
2. Lo que dice el cerebro: bases neurobiológicas del estrés.
3. Cada persona, un mundo: personalidad, historia de vida y formas de afrontarlo.
4. Recuperar el equilibrio: técnicas de control del estrés.

### Fechas:

Octubre: 15, 22, 29  
Noviembre: 5, 12, 19, 26  
Diciembre: 3, 10, 17

### Horario:

Miércoles 10.30h.-12:30h.

**Idioma:** Castellano

**Curso presencial**

**Duración:** 20

**Créditos Nau Gran:** 2

**Precio:** 60 €