



AUTOCUIDADO Y MANEJO DEL ESTRÉS

1. Introducción al autocuidado y su importancia en la calidad de vida.
2. Identificación de fuentes de estrés y técnicas para reducir la ansiedad.
3. Mejora de la resiliencia emocional y la capacidad de afrontar desafíos.
4. Establecimiento de límites saludables para prevenir el agotamiento.
5. Técnicas de relajación y mindfulness para el manejo del estrés.
6. Integración del autocuidado en todas las dimensiones de la vida: física, emocional, mental y espiritual.
7. Planificación de un plan de autocuidado personalizado.