

# Programa

## Martes, 14 de noviembre

**18.00** Inauguración de la Exposición #MarcaMujer

**18.30** Ponencia: **Osteopatía y el estado disfuncional de la tensión mantenida.** Helvia Martínez

**18.50** Mesa 1: **Anatomía del Estrés**

- Dra. Bellido. Medicina Estética – Dermoestética
- Dr. Bernal. Digestivo
- Sara Rodríguez-Poyo. ATM
- M. José Martín. Voz

**20.00** Mesa 2: **Combatimos la tensión con Movimiento.**

- María Millán. Centro ocho
- Carmen Figueras. Entrenamiento personal
- Chus Manjón. Yoga
- Susana del Mar. Pilates
- Carolina Valencia. Suelo pélvico en movimiento

El estrés produce una reducción de los niveles de rendimiento laboral, de atención, de motivación y además aumenta exponencialmente las probabilidades de errar en la ejecución de tareas.

El exceso de estrés, en la mujer puede derivar en lesiones o patologías más graves.

Algunas de estas patologías pueden ser mareos, problemas digestivos y respiratorios, músculos entumecidos, contracturas, tensión y dolor muscular, incluso, ansiedad y depresión.

## Jueves, 16 de noviembre

**9.30** Desayuno de Negocios: **networking saludable**

**11.30** Ponencia: **Paloma Quintana**

**12.30** Mesa redonda: **La nutrición y salud. ¡Cuídate!**

- Dra. Ana Jurado. Médico estética y nutrición
- Silvia Cañete. El Huerto de Cirilo
- Clínica IFEM
- Laly Delgado. Directora de Mujernova
- Esther Velasco. Clínica IFEM

## Viernes, 17 de noviembre

**18.30** Ponencia: **Estrés en el S.XXI. Dr. Carlos Sánchez Menéndez.** Neuropsiquiatra

**19.30** Mesa redonda: **Control de Estrés: prevención, mantenimiento y generalización.**

- Moderadora Dña. Pilar Jurado Ortiz. Psicóloga
- Elvira de Céspedes. Psicóloga
- Laura Aguirre Povedano. Psicóloga
- M<sup>a</sup> Paz Aguilera. Coach de equipos
- Carmen Molina. Psicóloga.
- Amelia Arenas. Psicóloga.

El eje central de estas Jornadas es compartir cómo las mujeres conciben la salud y el bienestar en conjunción de la vida laboral y personal. Entendemos la salud como el equilibrio biológico, psicológico y social de la persona y en consecuencia, apostamos por la promoción de la salud como la mejor herramienta para mejorarla y mantenerla.

En esta edición encontraremos las claves que nos ayudarán a entender qué es el estrés, cómo actúa nuestro cuerpo ante situaciones estresantes y, de qué manera potenciar hábitos de vida saludables que mantengan en equilibrio nuestro bienestar físico y psicológico.

14, 16 y 17 de Noviembre 2023  
Fundación Cajasol

II EDICIÓN

# Mujer, Salud y Empresa



[www.fepec.es](http://www.fepec.es)

FINANCIAN:

Fundación | **Cajasol**

**FEPC** FORO DE  
EMPRESARIAS Y  
PROFESIONALES  
CÓRDOBA

 **Diputación  
de Córdoba**

FINANCIAN:

Fundación | **Cajasol**

**FEPC** FORO DE  
EMPRESARIAS Y  
PROFESIONALES  
CÓRDOBA

 **Diputación  
de Córdoba**

