



# Control del estrés

**Sku:** 12312IN

**Horas:** 30

## OBJETIVOS

Analizar los conceptos básicos del estrés para una adecuada comprensión, los ámbitos de aparición, además de los métodos y estrategias para su necesaria gestión.

## CONTENIDOS

**Unidad 1. Conceptos básicos del estrés** ¿Qué es el estrés? Diferencia entre estrés y ansiedad Indicadores del estrés: respuestas Causas Consecuencias del estrés **Unidad 2. Ámbitos** Laboral Familiar Académico Individual **Unidad 3. Gestión del estrés** Fases del estrés Asertividad Resiliencia Delegar tareas **Unidad 4. Técnicas y estrategias para superar el estrés** Mindfulness Mejorar la atención y concentración Deporte y hábitos de vida saludables