



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