



## **Autorregulación de las emociones. Combatir el estrés, la ansiedad y emociones destructivas**

**Sku:** 3689EC

**Horas:** 10

### **OBJETIVOS**

- Comprender diferentes aspectos relacionados con las emociones.
- Conocer el concepto de estrés así como los diferentes ámbitos en los que se suele producir.
- Analizar el concepto de ansiedad.

### **CONTENIDOS**

#### **1. Las emociones. 2. El estrés.**

- Estrés laboral.
- Estrés académico.
- Estrés familiar.

#### **3. La ansiedad.**