



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.