



# Qué Es El Estrés Y Cómo Nos Afecta

**Sku:** 4231EC

**Horas:** 10

## OBJETIVOS

Conocer en profundidad el término estrés: fases, proceso e identificación del mismo. Saber cómo afecta el estrés en los distintos ámbitos de nuestra vida cotidiana y la incidencia del mismo en la población.

## CONTENIDOS

1. Introducción. 2. Definiciones. 3. Fases del estrés y patrones de respuesta. 4. Proceso del estrés. Identificación y generación de estrés. Niveles de estrés. Mecanismos desencadenantes de estrés. Patrones de conducta y valoración de las situaciones estresantes. 5. Identificación preventiva del estrés. Identificación de causas. Detección del estrés. 6. Incidencia del estrés en la población.