



Control del estrés

Control del estrés

Duración: 30 horas

Modalidad: OnLine

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

1. Conceptos básicos del estrés

- 1.1 ¿Qué es el estrés?
- 1.2 Diferencia entre estrés y ansiedad
- 1.3 Indicadores del estrés: respuestas
- 1.4 Causas
- 1.5 Consecuencias del estrés

2. Ámbitos

- 2.1 Laboral
- 2.2 Familiar
- 2.3 Académico
- 2.4 Individual

3. Gestión del estrés

- 3.1 Fases del estrés
- 3.2 Asertividad
- 3.3 Resiliencia
- 3.4 Delegar tareas

4. Técnicas y estrategias para superar el estrés

- 4.1 Mindfulness
- 4.2 Mejorar la atención y concentración
- 4.3 Deporte y hábitos de vida saludables