

TITULO: CONTROL DEL ESTRÉS

HORAS: 57

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:

Conceptos básicos del estrés

- ¿Qué es el estrés?
- Diferencia entre estrés y ansiedad
- Indicadores del estrés: respuestas
- Causas
- Consecuencias del estrés

Ámbitos

- Laboral
- Familiar
- Académico
- Individual

Gestión del estrés

- Fases del estrés
- Asertividad
- Resiliencia
- Delegar tareas

Técnicas y estrategias para superar el estrés

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