

Categorías: Habilidades

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

