

Ficha de curso

MANEJO DEL STRESS

Descripción

El stress se presenta como una realidad fuertemente asentada en nuestra sociedad desencadenando toda una serie de efectos negativos que debemos aprender a gestionar de forma eficiente. Por ello tomar conciencia de ello es primordial para realizar una correcta gestión que fomente un desarrollo sano de nuestra situación.

Con esta formación serás capaz de gestionar tus propias emociones como ayudar a los demás a establecer pautas y comportamientos de control del stress.

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.

Audiencia

Todos los públicos

Prerrequisitos

No se requiere conocimientos previos.

Horas: 40

Tutor:

Contenido: Pablo Daniel Santiago Sánchez DNI 71639943-A

Metodología: Judit Alvarez López DNI 53649427-H

Contenido

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