



Control del estrés

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