

Gestión del estrés: pensamiento, acción y reacción



Información general.

Modalidad | Online

Duración | 2 horas

Objetivos | Adquirir las habilidades necesarias para sentar las bases y fomentar hábitos que nos permitan gestionar mejor el estrés y sus consecuencias.



Programa del curso.

INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?: ESTRÉS VS. DISTRÉS

FACTORES ESTRESANTES

EL PROCESO DEL ESTRÉS

EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS