

# Estrés docente

## Objetivos

---

- Conocer y desarrollar algunas de las habilidades necesarias para el afrontamiento del estrés.

## Metodología

---

Este curso tiene un formato **workshop**, es decir, es mayoritariamente práctico. El tiempo del curso se divide en un 30% de explicación de contenidos, herramientas y metodologías, y un 70% de trabajo sobre ejemplos de casos reales y prácticos.

## Fase de Formación

---

### Contenido

Concepto de estrés  
Identificando tus fuentes de estrés  
Identificación de síntomas  
Asertividad para minimizar o prevenir el estrés  
Respiración  
Tensión-distensión  
Gestión del pensamiento  
Hábitos saludables para prevenir y reducir el estrés