

Gestión y control del estrés

Modalidad Online

Objetivos

Conocer el concepto general del estrés, sus factores causantes y sus consecuencias, así como las técnicas de prevención y afrontamiento del mismo.

Metodología

El curso se desarrollará mediante el uso de formación online. Dicha formación facilita la flexibilidad horaria, por lo cual el alumno podrá realizar el aprendizaje en función de su disponibilidad.

El alumno dispondrá de un usuario y contraseña de acceso a nuestra plataforma donde podrá consultar los contenidos del curso. Además podrá resolver sus dudas mediante correo electrónico el cual se le facilitará a principio del curso. De este modo mantendrá en el transcurso de la formación una relación con el tutor que le garantizará el máximo rendimiento de sus estudios y una atención personalizada que hace de la experiencia online una oportunidad única de crecimiento didáctico más personal.

Fase de Formación

Contenido

¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

- El concepto de estrés
- Modelos explicativos del estrés
- Síntomas físicos, motores, cognitivos y emocionales del estrés
- Diferencia entre estrés y ansiedad
- La magia de la psicología
- Evaluación del estrés

VARIABLES QUE INFLUYEN EN LA APARICIÓN DEL ESTRÉS Y EN SU MANTENIMIENTO


- Los estresores
- Estilos cognitivos que favorecen el estrés
- Asertividad y habilidades sociales
- Otras variables de la personalidad, del temperamento y del carácter
- Desequilibrio entre vida social, laboral y personal
- Estrés laboral
- Estilos de vida poco saludables
- Estilos de afrontamiento
- Otras causas



CONSECUENCIAS Y TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

- Consecuencias del estrés y la ansiedad
- Trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad


TÉCNICAS PARA AFRONTAR, REDUCIR O PREVENIR EL ESTRÉS

- Pautas generales
- Técnicas de relajación
- Intervención en el pensamiento y la conducta


 Organiza


  Formador

Tutor online

 Metodología

Autoaprendizaje dirigido

 Contacto

 Calendario