

OBJETIVO:

El participante identificará las situaciones que generan estrés, sus síntomas y su nivel de vulnerabilidad ante este mismo, así como las técnicas que facilitan su manejo adecuado.

CONTENIDO:

- 1.- Definición del estrés.
- 2.- Agentes del estrés.
- 3.- Consecuencias y ventajas del estrés.
- 4.- Estrategias para afrontar el estrés.
- 5.- Desarrollo de Respuestas Emocionales Alternativas.