



# Gestión del Estrés

## Modalidad:

e-learning con una duración 84 horas

## Objetivos:

Proporcionar los conocimientos adecuados y conciencia necesaria para una buena gestión de las emociones, pensamiento y situaciones en el proceso de estrés, a través de una serie de técnicas de afrontamiento, permitiendo el control de la conducta en esas situaciones causantes de malestar.

## Contenidos:

### UNIDAD DIDÁCTICA 1. EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LAS HABILIDADES SOCIALES

Introducción. Antecedentes históricos del estrés  
Conceptos básicos  
Desencadenantes y causas del estrés  
Tipos de estrés  
Síntomas del estrés  
Consecuencias del estrés

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL ESTRÉS LABORAL

Introducción  
Concepto y modelos teóricos del estrés laboral  
Desarrollo del estrés laboral  
Tipos de estrés laboral  
Causas del estrés laboral  
Síntomas del estrés laboral  
Consecuencias del estrés laboral

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA AUTOESTIMA: CONCEPTOS CLAVES PARA LUCHAR CONTRA EL ESTRÉS



Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo  
Autorrespeto  
Como hacer frente a las críticas. Responder a las quejas  
Creatividad y autorrealización en el trabajo

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4. PREVENCIÓN Y MANEJO DEL ESTRÉS LABORAL

Medidas de prevención e intervención  
Técnicas para la prevención del estrés  
Intervención en situaciones de crisis