

## Manejo del Estrés

➤ **Modalidad: Distancia**

➤ **Objetivos:**

Al finalizar este módulo el alumno será capaz de pensar positivamente, reenfocar lo negativo en positivo, planificar diversiones y tomarse un descanso, hacer un esfuerzo por eliminar los pensamientos negativos.

➤ **Contenidos:**

- Introducción y conceptos básicos en torno al Estrés.
- El Estrés en el mundo laboral y la efectividad en el trabajo.
- Manejo del Estrés: Herramientas para identificar el Estrés. Cómo actuar frente al Estrés. Técnicas de afrontamiento.
- Prevención del Estrés: El Apoyo Social
- Prevención del Estrés: Normativa laboral.