

## Curso sobre Manejo del Estrés



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 14 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

1. Identificar las causas y efectos del estrés.
2. Aprender técnicas para gestionarlo eficazmente.
3. Mejorar el bienestar emocional y físico.
4. Reducir el impacto del estrés en el desempeño.
5. Desarrollar resiliencia ante desafíos.

### CONTENIDOS

1. Qué es el estrés y cómo identificarlo.
2. Técnicas de relajación: mindfulness y respiración.
3. Gestión del tiempo y priorización.
4. Inteligencia emocional y manejo de emociones.
5. Hábitos saludables y bienestar integral.
6. Desarrollo de resiliencia y actitud positiva.