Gestión del estrés

UD1: ¿Qué es el estrés?
1.1. ¿Para qué sirve el estrés?
1.2. La gestión del estrés.

UD2: Estrés y salud
2.1. ¿Cómo influye el estrés en la salud?
2.2. La ansiedad.
2.3. Aprender a priorizar.
2.4. Aceptar.

UD3: El estrés laboral
3.1. ¿Cómo influye el estrés en la productividad?
3.2. El estrés y el trabajo en equipo.
3.3. Gestión del estrés laboral.

UD4: Reducción y prevención del estrés
4.1. Hábitos de vida.
4.2. La importancia de la actitud mental positiva.
4.3. Evitar la procrastinación.
4.4. Mindfulness.
4.5. “Aquí y ahora” otra forma de ver la vida.

UD5: Herramientas
5.1. Tips para priorizar.
5.2. Tengo o elijo.
5.3. Dejar de compararnos.
5.4. Agradecimiento.
5.5. Observar los pensamientos desde fuera.
5.6. Buscar actividades personalizadas que nos relajen.