

Gestión del estrés (5h)

Objetivos

- ✓ Aprender a cuidar el estado mental para evitar los riesgos de circunstancias diarias como el estrés o el exceso de trabajo, evitando consecuencias como el burnout.

Duración: 5 horas online con una duración de 1 mes en plataforma

Contenidos

UNIDAD	CONTENIDOS
Gestión del estrés: pensamiento, acción y reacción	Introducción ¿Qué es el estrés?: estrés vs. Distrés Factores estresantes El proceso del estrés El afrontamiento del estrés
Pensamiento excelente, identificando sesgos cognitivos.	Lo que sabemos de cómo pensamos Pensar rápido Pensar despacio Sesgos cognitivos ¿Podemos pensar mejor y equivocarnos menos?
Mentalidad de crecimiento, aprendizaje y superación	¿Qué es growth mindset? Rasgos de las personas con mentalidad de crecimiento Actitudes valiosas para el crecimiento personal: aprender, fracasar, recibir críticas e innovar