



esetec

ESCUELA SUPERIOR  
DE ESTUDIOS TÉCNICOS DE CANARIAS

## Detección, prevención y gestión del estrés

### OBJETIVOS

El curso de "**detección, prevención y gestión de estrés**" te permitirá aplicar distintos sistemas de afrontamiento de cara al manejo de las situaciones de estrés laboral.

### CONTENIDOS

#### Detección, prevención y gestión del estrés

¿Qué es el estrés? El estrés, hoy. Dónde actúa el estrés. Qué dice la medicina. El estrés ¿siempre es maligno? Lo que nos interesa saber. Cómo nos afecta el estrés. Cómo nos fabricamos el estrés. El mayor fabricante de estrés: el mobbing. El estrés laboral. Cómo prevenir el estrés. Cómo combatir el estrés.

[Matricularme >](#)