

# “Vivir sin los riesgos del estrés”

## Objetivos Generales:

- Descubrir qué es el estrés y sus causas, los efectos que produce y cómo vivir en equilibrio.

## Dirigido a:

Adolescentes y adultos que deseen equilibrar su ritmo de vida.

## Estructura:

El taller tiene cuatro módulos con un total de diez horas impartidas en dos sesiones de cinco horas cada una.

## Contenido Temático

### I. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

*Objetivo específico:*

Conocer el estrés y sus causas

*Contenido Temático:*

El cuerpo físico  
Las estructuras mentales  
Las emociones

### II. RIESGOS QUE CAUSA EL ESTRÉS

*Objetivo específico:*

Ser consciente de los efectos del estrés

*Contenido Temático:*

Las enfermedades  
Las conductas  
La frustración

### III. EL SER HUMANO Y SU NATURALEZA

*Objetivo específico:*

Saber cómo funciona la vida y los seres humanos con ella

*Contenido Temático:*

Las leyes de la naturaleza  
Las relaciones  
La empatía

### IV. TÉCNICAS Y SOLUCIONES

*Objetivo específico:*

Aprender técnicas para manejar el estrés

*Contenido Temático:*

Pasos para vivir mejor  
Disciplina y constancia  
Terapias SCIO Anti estrés