



## Manejo del Estrés



### Metodología

Exposición de contenidos en formato curso online y lecturas complementarias, con actividades y evaluaciones.



### Objetivo

Examinar el estrés, sus componentes y bases neurocientíficas para conocer su manejo adecuado y promover el desarrollo cognitivo de habilidades de control, en tiempos de pandemia y nueva normalidad.



### Incluye

Actividades, casos, material de lectura, evaluaciones, glosario, bibliografía.



### Carga Horaria

12 horas cronológicas



### Lugar

Plataforma E-learning



### Modalidad

E-learning

Consulta a:  
[contacto@otecimpulsa.cl](mailto:contacto@otecimpulsa.cl)  
2 2406 8776



Fecha de Inicio y término  
a convenir

Formas de Pago: Transferencia Bancaria  
El curso requiere un número mínimo de matriculados para dictarse.



[www.otecimpulsa.cl](http://www.otecimpulsa.cl)



[/otecimpulsa](https://www.linkedin.com/company/otecimpulsa)



[@otecimpulsa](https://www.instagram.com/otecimpulsa)



[/impulsotec](https://www.facebook.com/impulsotec)