

# GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DE LA ENERGÍA PERSONAL 2.0

10  
HORAS

## DESCRIPCIÓN

Para que un profesional pueda rendir con garantías, es fundamental que se sienta bien consigo mismo desde el punto de vista físico y mental. Por eso, disponer de la energía física y mental resulta imprescindible para rendir a un alto nivel, y controlar nuestro estrés.

En este curso conoceremos, entrenaremos y aplicaremos las técnicas adecuadas (inspiradas en el mundo del deporte), que nos permitirán encarar el día a día con la misma fortaleza con la que los deportistas de élite intentan afrontar sus desafíos. De este modo, tendremos a nuestra disposición la energía física y mental imprescindible para gestionar las situaciones de estrés a las que debemos enfrentarnos.

## OBJETIVOS

Analizar como el estrés nos afecta y cómo podemos desarrollar técnicas que nos permitan reducirlo y eliminarlo de nuestra vida. Reconocer los factores que provocan el estrés dentro de la empresa y aprender a tratarlos y corregirlos de forma efectiva.

## CONTENIDOS

- Actividad Me siento bien

UNIDAD 1 - ORIGEN Y CAUSAS DEL ESTRÉS: Gestionar el estrés para sentirse bien - La naturaleza real del estrés - El origen evolutivo del estrés - Cuándo se convierte el estrés en un problema - Situaciones más habituales que provocan el estrés - Actividad: La activación fisiológica en situaciones de estrés. Caso Práctico David Beckham.

UNIDAD 2 - EL ESTRÉS Y LA ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA: Nivel de Activación - Conocimiento del Nivel de Activación - Manifestación de la Activación - Evaluación de la Activación.

UNIDAD 3 - ESTABLECER OBJETIVOS COMO TÉCNICA DE GESTIÓN DEL ESTRÉS: Establecimiento de Objetivos - Clasificación de Objetivos- Resultado - Objetivos de Realización - Objetivos de Largo Plazo - Objetivos Intermedios - Objetivos a Corto Plazo - Objetivos Colectivos e Individuales - Planes de Enfoque - Actividad: La Importancia Mental.

UNIDAD 4 - EL CONTROL DE LA ATENCIÓN: Control de la Atención - Dimensiones o enfoques atencionales - Esquema - Aprender a Enfocar - Observar y analizar la situación - Atender con intensidad y cantidad apropiada - Actividad: las situaciones de adversidad, la exigencia y el alto rendimiento.

UNIDAD 5 - APRENDER A PENSAR CORRECTAMENTE PARA AFRONTAR EL ESTRÉS: Pensar de Forma Correcta - Reconstrucción cognitiva del Pensamiento - Tipos de Deformaciones del Pensamiento - Actividad: La capacidad de resistencia a la frustración y a la adversidad.

UNIDAD 6 - TÉCNICAS EFICACES PARA MANEJAR SITUACIONES ADVERSAS: Técnicas para manejar Situaciones Adversas - Autopráctica en Imaginación o Visualización - Estrategias Físicas para Prevenir el Estrés - La estrategia de la respiración correcta - El Método de la Relajación - Los Estiramientos Corporales - Actividad: La gestión del estrés. Lecciones desde el deporte de alto rendimiento, por Juanma López Iturriaga.