



# Gestión del Estrés y de la Energía Personal

## 2.0

Código: 424530

Duración: 8.00 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.

### **UNIDAD.- Origen y causas del estrés**

- Nivel de energía y estrés
- La naturaleza real del estrés
- El origen evolutivo del estrés

### **UNIDAD.- El estrés y la activación fisiológica**

- Manifestación de la Activación
- Conocimiento del Nivel de Activación
- Evaluación de la Activación

### **UNIDAD.- Establecer objetivos como técnica de gestión del estrés**

- Establecimiento de Objetivos
- Clasificación de Objetivos
- Objetivos de Realización
- Objetivos de Largo Plazo
- Objetivos Intermedios
- Objetivos a Corto Plazo
- Caso Práctico Gurdjieff

### **UNIDAD.- El control de la atención**

- Aprender a Enfocar
- Observar y analizar la situación
- Caso Wim Hof

### **UNIDAD.- Aprender a pensar correctamente para afrontar el estrés**

- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento
- Tipos de deformaciones del pensamiento

### **UNIDAD.- Técnicas eficaces para manejar Situaciones Adversas**

- Autopráctica en Imaginación o Visualización
- La estrategia de la respiración correcta
- Técnicas de respiración
- Tipos de respiración
- El Método de la Relajación
- Aquí y ahora
- Todo conflicto está en mi mente
- El ataque es miedo

- Los Estiramientos Corporales

## **UNIDAD.- Hábitos de alimentación saludable**

- Pautas de alimentación saludable

## **UNIDAD.- Hábitos de ejercicio saludables**

- Practicar el ejercicio físico de la forma correcta
- El ejercicio físico, alimentación y el descanso
- Combinar entrenamiento aeróbico y anaeróbico
- Duración e intensidad del entrenamiento
- Cómo realizar los ejercicios de sobrecarga
- Cuando el objetivo es hacer crecer los músculos
- Cómo realizar el ejercicio aeróbico
- Ejercicios de Calentamiento

## **UNIDAD.- Sueño saludable**

- Pautas de sueño adecuado
- Qué hacer cuando se padece insomnio

## **UNIDAD.- Ergonomía**

- Regular la distancia y altura de la pantalla
- Configuración de la pantalla de ordenador
- Configuración Ergonómica con portátiles
- Configuración Ergonómica de la Mesa de Trabajo
- Configuración Ergonómica de la silla
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- Uso correcto del Ratón
- Síndrome túnel carpiano
- Postura de Trabajo
- Entorno de Trabajo: Iluminación
- Entorno de Trabajo: Ruido
- Entorno de Trabajo: Factores ambientales
- Ejercicios de relajación muscular
- Ejercicios de relajación ocular

## **UNIDAD.- Modificación de los hábitos**

- Las dificultades para modificar los hábitos
- El cambio de hábitos

## **UNIDAD.- Recapitulación**

