



# Gestión del estrés y manejo de situaciones adversas

Código: 432110

Duración: 4.00 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, controlar nuestro estrés y, de este modo, manejarnos correctamente en situaciones adversas.

En este curso conoceremos, entrenaremos y aplicaremos las técnicas adecuadas que nos permitirán encarar el día a día con la fortaleza y las herramientas adecuadas para nuestros 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 cómo 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.
- Manejarse en situaciones adversas.

### **UNIDAD.- El nivel de energía y de estrés**

- El estrés y la activación fisiológica
- Manifestación de la Activación
- Conocimiento del Nivel de Activación
- Evaluación de la Activación

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

- Reconstrucción cognitiva del Pensamiento
- Tipos de deformaciones del pensamiento

### **UNIDAD.- Técnicas de respiración para el control del estrés**

- La estrategia de la respiración correcta
- Tipos de respiración
- Técnicas de respiración
- Ejercicio 1: Conseguir que el aire inspirado llegue a la parte inferior de los pulmones (zona ventral)
- Ejercicio 2: Conseguir dirigir el aire a la parte inferior (zona ventral) y después a la parte intermedia de sus pulmones (zona estomacal)
- Ejercicio 3: Realizar una inspiración completa
- Ejercicio 4: Ser capaz de realizar la expiración de manera completa y regular
- Ejercicio 5: Establecer una adecuada alternancia respiratoria completa

### **UNIDAD.- El Método de la Relajación**

- Aquí y ahora
- Todo conflicto está en mi mente
- El ataque es miedo

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

- Pautas de alimentación saludable

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

- Ejercicios de Calentamiento
- Los Estiramientos Corporales
- Ejercicios de Estiramientos Corporales

### **UNIDAD.- Sueño saludable**

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

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

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

## **UNIDAD.- Casos Prácticos**

- Caso Práctico Gurdjieff
- Caso Wim Hof

## **UNIDAD.- Recapitulación**