

# Gestión del Estrés y Desarrollo de la Resiliencia

conociendo los pensamientos y las emociones

MODALIDAD E\_LEARNING



## DESCRIPCIÓN

Para que cualquier persona pueda rendir en su día a día con garantías, es fundamental que se sienta bien consigo mismo/a 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.

**HORAS** 25 HORAS

## OBJETIVOS

Este curso ayuda a:

- Conocer a fondo que es el estrés, cuando se produce un estrés agudo o crónico.
- Reconocer los síntomas físicos, psíquicos y conductuales que se pueden dar.
- Aprender a reconocer las emociones y los pensamientos y mi relación con ellos.
- Aprender algunas de las medidas más eficaces de prevención orientadas a evitar o minimizar las consecuencias del estrés laboral, en entornos presenciales y de teletrabajo y centradas en el individuo.
- Interiorizando nuevos hábitos en el día a día.
- Conocer y Fomentar la autoestima y la resiliencia como facilitadores de la reducción del estrés.

## PROGRAMA DEL CURSO

### Unidad 1 – Autoconocimiento de la gestión del estrés

- **Unidad 1A- Autoconocimiento de la gestión del estrés - Introducción, Eustrés y Distrés, Síntomas y consecuencias**

En este apartado te explicamos que es el estrés laboral “Burnout”, las diferencias entre eustrés y distrés, cuando se produce un estrés agudo o crónico y te explicamos los síntomas físicos, psíquicos y conductuales que se pueden dar.

- Qué es el estrés?
  - Introducción
  - ¿Cómo lo percibimos y gestionamos?
  - Estrés Laboral “BURNOUT”
- Eustrés y Distrés.
  - Diferencias entre Eustrés y Distrés
  - Te ponemos un ejemplo
  - ¿Desde el Eustrés pueden aparecer dificultades?
  - Gráfico de Eustrés y Distrés
- Estrés agudo y estrés crónico
  - Frecuencia y Duración del Estrés
  - Estrés agudo y Estrés crónico
- Síntomas y consecuencias del Estrés
  - Síntomas físicos, psíquicos y conductuales

- ¿Cuál es tu nivel de estrés?
- **Unidad 1B- Autoconocimiento de la gestión del estrés – Factores Moduladores del estrés**  
En este apartado, vas a conocer los distintos aspectos que existen de tipo individual, que pueden contribuir a que la persona sea más vulnerable al estrés, y sobre todo en teletrabajo, o que afronte con éxito una situación estresante o amortigüe sus consecuencias.
  - Patrón de conducta Tipo A y Tipo B
  - Locus de control.
  - Personalidad resistente
  - Estilo de afrontamiento.
  - Tolerancia a la ambigüedad
  - Introversión/Extraversión
  - Autoestima
  - Motivación y grado de satisfacción
- **Unidad 1 - Puntos Clave, no olvides lo más importante**
- **Test Unidad 1**

## Unidad 2 – Respiración, Pensamientos y Emociones

### Conciencia de la respiración

- El proceso llamado respiración.
- La Ansiedad, el Estrés y su relación con la respiración.
- Los músculos respiratorios.
- Tipos de respiración (Torácica, Abdominal y Mixta)
- Respiración abdominal o diafragmática.
- Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo

### Conociendo la mente

- Los pensamientos no son los hechos.
- Realidad e Interpretación.
- ¿Cómo puedo trabajar los pensamientos y mi relación con ellos?.

### Conociendo las Emociones

#### CONOCIENDO LAS EMOCIONES

- Atención consciente a las emociones.
- Función de las Emociones.
- Las emociones básicas.
- La Carga emocional.
- ¿De dónde sale el sentimiento?

#### REGULACIÓN EMOCIONAL

- Regular las Emociones a través de la Atención Plena.
- Práctica de Regulación Emocional.

- **Unidad 2 - Puntos Clave, no olvides lo más importante**
- **Test Unidad 2**

### **Unidad 3 – Técnicas de afrontamiento del estrés**

- **Unidad 3A- Técnicas de afrontamiento del estrés – Introducción, Técnicas de Relajación y Respiración**

En este apartado te explicamos en detalle algunas de las medidas más eficaces de prevención orientadas a evitar o minimizar las consecuencias del estrés laboral. Y sobre todo en los entornos de teletrabajo y centradas en el individuo.

- Introducción
- Técnicas de relajación: métodos de Jacobson y Schultz.
- Técnicas de respiración

- **Unidad 3B- Técnicas de afrontamiento del estrés – Técnicas Cognitivas, Imaginación, Estrategias gestión de conflictos**

En este apartado te explicamos más medidas eficaces orientadas a evitar o minimizar las consecuencias del estrés laboral, y sobre todo en los entornos de teletrabajo y centradas en el individuo.

- Técnicas cognitivas - inferencia arbitraria, abstracción selectiva, minimización/maximización, sobre generalización, personalización, pensamiento dicotómico...
- Técnicas de imaginación o visualización
- Estrategias para la gestión de conflictos

- **Unidad 3C- Técnicas de afrontamiento del estrés – 7 Recetas para gestionar el estrés y dormir bien**

Adicional a las técnicas de afrontamiento del estrés que te hemos comentado antes, en este apartado te recomendamos 7 recetas que también te ayudarán a evitar pensamientos rumiantes, dormir bien y dominar la situación del teletrabajo.

- 7 recetas para dominar el estrés y dormir bien.

- **Unidad 3 - Puntos Clave, no olvides lo más importante**
- **Test Unidad 3**

### **Unidad 4 – La Resiliencia como respuesta al Estrés**

- **Unidad 4A- La Resiliencia como respuesta al Estrés – Resiliencia y desempeño, factores clave y dimensiones**

En este apartado te explicamos que es la resiliencia, los estudios científicos que demuestran que el estrés afecta al desempeño, los factores clave para mantener la resiliencia y las dimensiones primarias en las que opera.

- ¿Qué es resiliencia y qué tiene que ver con el manejo de energía?
- Estrés, Resiliencia y Desempeño

- Factor clave para mantener la resiliencia
- Dimensiones de la Resiliencia personal
- **Unidad 4B- La Resiliencia como respuesta al Estrés – Mapa de pérdidas y ganancias, ejercicios, estrategias, plan de acción**

En este apartado te explicamos el mapa de pérdidas y ganancias de energía cuando te enfrentas a retos. También aprenderás ejercicios, estrategias y un plan de acción para regular tu energía y aumentar tu resiliencia.

  - Mapa de pérdidas y ganancias de energía
  - Ejercicio práctico para reconocer las situaciones que te quitan o aportan energía
  - Estrategias para regular tu energía y aumentar tu resiliencia
  - Plan de Acción para construir tu capacidad de Resiliencia
  - La Resiliencia en la toma de decisiones
  - Ejercicio práctico adicional
- **Unidad 4 - Puntos Clave, no olvides lo más importante**
- **Test Unidad 4**

## **Unidad 5 – La Autoestima, claves para luchar contra el Estrés**

- **Unidad 5A- La Autoestima, claves para luchar contra el Estrés – Tipos autoestima y componentes, creencias limitantes, claves**

En este apartado te explicamos los tipos de autoestima y los componentes, entre los que está las creencias limitantes. Aprenderás como te afectan y las claves para desactivarlas así como un ejercicio práctico.

  - Definición de autoestima: autoestima alta, baja y su desarrollo.
  - Tipos de Autoestima
  - Componentes de la Autoestima
  - Las Creencias
  - ¿Cómo nos afectan las creencias limitantes?
  - Claves para desactivar las creencias limitantes
  - Ejercicio práctico.
- **Unidad 5 - Puntos Clave, no olvides lo más importante**
- **Test Unidad 5**
- **Lección 5 - No dejes de ver..**