

Categorías: Habilidades

### OBJETIVOS

- Comprender los efectos del estrés en la salud y el bienestar.
- Aprender técnicas efectivas para manejar el estrés en el día a día.
- Identificar y manejar factores externos y internos que causan estrés.
- Aprender a priorizar y gestionar su tiempo y energía de manera efectiva.
- Mejorar la calidad de vida y aumentar la productividad en el trabajo y en la vida personal.
- Desarrollar una mentalidad positiva y un enfoque saludable para abordar situaciones estresantes.

### CONTENIDOS

#### 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 | [info@criteria.es](mailto:info@criteria.es) | MAD: 91 571 21 39 | BCN: 93 265 26 77

• Aquí y ahora

• Todo conflicto está en mi mente

---

## **UNIDAD.- Habitos de alimentacion saludable**

- Pautas de alimentacion saludable

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

- Practicar el ejercicio fisico de la forma correcta
- El ejercicio fisico, alimentacion y el descanso
- Combinar entrenamiento aerobico y anaerobico
- Duracion e intensidad del entrenamiento
- Como realizar los ejercicios de sobrecarga
- Cuando el objetivo es hacer crecer los musculos
- Como realizar el ejercicio aerobico
- Ejercicios de Calentamiento

## **UNIDAD.- Suegno saludable**

- Pautas de suegno adecuado
- Que hacer cuando se padece insomnio

## **UNIDAD.- Ergonomia**

- Regular la distancia y altura de la pantalla
- Configuracion de la pantalla de ordenador
- Configuracion Ergonomica con portatiles
- Configuracion Ergonomica de la Mesa de Trabajo
- Configuracion Ergonomica de la silla
- Sentarse Correctamente
- Regular la altura de la silla
- Uso correcto del Raton
- Sindrome tunel carpiano
- Postura de Trabajo
- Entorno de Trabajo: Iluminacion
- Entorno de Trabajo: Ruido
- Entorno de Trabajo: Factores ambientales
- Ejercicios de relajacion muscular
- Ejercicios de relajacion ocular

## **UNIDAD.- Modificacion de los habitos**

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

## **UNIDAD.- Recapitulacion**