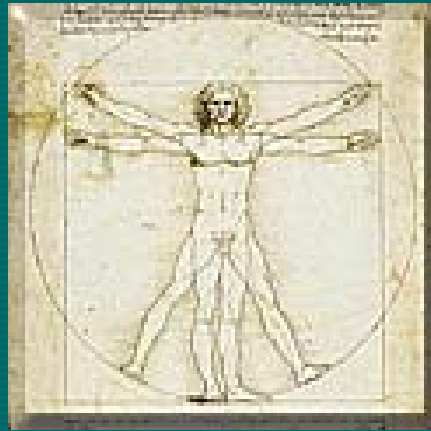


# Cursos Anti - Estrés

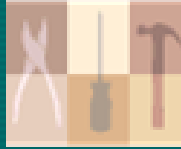


Una Web de la ©Fundación Sauce 2006, entidad sin ánimo de lucro inscrita en el registro de Fundaciones de la comunidad de Madrid con el N. 447.

[john@fundacionsauce.org](mailto:john@fundacionsauce.org)

Terapias Integrales y programas de reducción de estrés.





## Introducción

El propósito de este curso es reducir o eliminar el estrés laboral. El estrés en el trabajo es responsable de multitud de problemas incluyendo bajas por enfermedad, bajo rendimiento, conflictos laborales y mucho más.

Aunque el curso esté orientado al trabajo, muchos investigadores opinan que el estrés laboral en sí no existe, es simplemente que pasamos la mayor parte del día en el trabajo y estamos más expuestos a situaciones de desafío y potencial conflicto en este ambiente que en cualquier otro. Como resultado, el potencial de estrés es mayor debido a estas circunstancias y no porque esté directamente relacionado con el trabajo que se desempeña.

Siguiente...





## Como funciona el curso

El aspecto práctico es lo fundamental del curso. Está estructurado como una "caja de herramientas" que se entrega al participante. Las herramientas se pueden utilizar en combinación o por separado. No necesitan grandes contemplaciones, ni una preparación mental o un ambiente especial ni nada por el estilo. Para usarlas, se "sacan de la caja" y se emplean sin mas.

Lo importante es que el participante tiene algo para llevarse del curso que le sea útil en su día a día. Muchos cursos plantean soluciones que parecen funcionar en el ambiente del curso y en la "dinámica de grupo" que se crea, solo para descubrir que en la vida real tienen poca aplicación o se reducen a conceptos efímeros.

Siguiente...





## Estructura del Curso

El curso consiste en módulos y cada Herramienta (ver siguientes diapositivas) equivale a un módulo de aprendizaje. Cada módulo necesita aproximadamente una hora, por lo cuál el curso entero es de 12 horas, que se pueden repartir según sea conveniente:

(un módulo al día durante 12 días, 6 módulos al día durante un fin de semana etc.).

Siguiente...





## Contenido del Curso



### *Introducción*

**Definir el estrés** ¿Como te sientes cuando estas estresado?

Se les entrega un cuestionario a los participantes para que lo rellenen. A continuación, se establece una conversación en grupos guiada por el tutor para comparar los resultados de los cuestionarios. Las respuestas servirán de base para aplicar las herramientas que se aprenderán a continuación.

Siguiente...





## Contenido del Curso

### *Las herramientas para Solucionar el estrés*



1. Invertir papeles
2. Identificar como nos sentimos
3. Identificar lo que causa el estrés
4. Investigar grabaciones
5. Situarnos en el presente
6. Contemplar un objeto personal
7. Nuestra manera de solucionar problemas
8. Amarnos
9. No juzgarnos
10. Visualizaciones
11. Hemi-sync
12. Coherencia Cardíaca

Siguiente...





## 1. Invertir papeles

"Yo me siento estresado, la situación no es estresante." Esta técnica consiste en darse cuenta que el estrés viene desde dentro. Las situaciones en sí no son estresantes. Lo que causa estrés es nuestra manera de verlas.

La técnica de Invertir Papeles separa las emociones de la situación, permitiéndonos ver que podemos modificar nuestra actitud, aunque no podamos modificar la situación.



Siguiente...





## 2. Identificar como nos sentimos

Cuando sentimos estrés, perdemos el contacto con nuestro ser. No conseguimos vernos de una forma objetiva y desconectada. El resultado es una avalancha de pensamientos y sensaciones abrumadoras.

Esta herramienta crea el la figura del "observador externo" para poder observar y analizar nuestro "Yo" desde una perspectiva no - involucrada.

Siguiente...





### 3. Identificar lo que causa el estrés

Muy a menudo, somos incapaces de identificar exactamente lo que nos está causando estrés. La frase "mi trabajo me estresa" es demasiado general y no nos sirve para analizar las causas.

Usamos la Herramienta del Mapa Mental para dibujar en papel exactamente lo que nos está causando el estrés.



Siguiente...





## 4. Investigar grabaciones

¿Por qué nos sentimos estresados? Los orígenes del estrés pueden tener sus raíces en nuestro pasado. Cuadros interactivos familiares, "leyendas" de familia, creencias colectivas etc. Este conjunto se denominan "grabaciones". Las grabaciones son un bagaje que llevamos con nosotros que aplicamos a situaciones actuales. Cuando ese bagaje es negativo, puede causarnos estrés.

Esta Herramienta nos ayuda a ver si nuestra reacción a una situación es causada por grabaciones del pasado.

Siguiente...





## 5. Situarnos en el presente

La función de nuestra mente es, principalmente para solucionar problemas. Lo hace analizando situaciones del pasado y viendo como se pueden aplicar a resolver problemas futuros. Por lo cual, nuestra mente solo puede funcionar en el pasado o en el futuro.

El resultado de usar nuestra mente de forma continúa es doble: por una parte, estamos continuamente cambiando del pasado al futuro, sin estar en el presente. Por otra parte, estamos siempre en "modalidad de solucionar problemas" que crea una carga mental estresante.

Mediante una serie de técnicas, podemos situarnos en el presente y dejar de pensar continuamente en el pasado y el futuro. El "ahora" es ese lugar de paz y tranquilidad donde no existen los problemas y donde desaparece el estrés.

Siguiente...





## 6. Contemplar un objeto personal

Esta herramienta consiste en organizar nuestro entorno laboral para personalizarlo de alguna forma con objetos nuestros, traídos de fuera.

Cuando surge el estrés, practicamos un ejercicio sencillo, la observación de uno de esos objetos. Nos permite, de esta forma, eliminar momentáneamente el "parloteo mental" y poner nuestro entorno actual en perspectiva.



Siguiente...





## 7. Nuestra manera de solucionar problemas

¿Desde el miedo o desde la felicidad? Esta Herramienta muy práctica consiste en analizar en cualquier momento como solemos afrontar un problema. Muy a menudo, nuestras creencias (ver arriba "Grabaciones") nos enseñan que los problemas se deben "atacar" como si fueran un enemigo. Cuando se ataca, se siente miedo. Ese miedo termina siendo un elemento auto destructivo que genera un enorme estrés.

Aprendiendo a enfocar la solución de situaciones mediante un enfoque feliz y no de temor, eliminamos el estrés que sentimos ante la situación.

Siguiente...





## 8. Amarnos

Esta técnica elimina el círculo vicioso que provoca el estrés. Cuando generamos estrés en nosotros mismos, nuestro "Yo" reacciona auto inculpándonos por haber creado ese mal estar, que a su vez genera mas estrés.

Rompemos ese círculo con la realización de que estamos haciendo lo mejor que sabemos hacer, dada las circunstancias.



Siguiente...





## 9. No juzgarnos

Una Herramienta parecida a la anterior. Aprendemos a analizar nuestros "errores" y plantearnos la siguiente pregunta: ¿Lo he hecho mal, o es que había otra manera de hacerlo?

Si conseguimos transformar la auto crítica negativa en auto crítica positiva, dejamos de juzgarnos y convertimos "errores" en "oportunidades para mejorar".



Siguiente...





## 10. Visualizaciones

La Herramienta de la Visualización se emplea en múltiples entornos, desde el Yoga a la recuperación de pacientes con cáncer y el entrenamiento de deportistas (psycho-cybernetics). Consiste en visualizar una situación que nos está causando estrés y cambiarla en nuestras mentes.

Podemos crear un final feliz, cambiar la actitud de una persona, visualizar un desarrollo positivo de un acontecimiento etc. Todo ocurre en nuestras mentes, pero el poder del pensamiento es capaz de eliminar la sensación de estrés que sentimos.

Siguiente...





## 11. Hemi-sync

El Instituto Monroe ([www.monroeinstitute.org](http://www.monroeinstitute.org)) lleva 40 años trabajando con sonidos para múltiples aplicaciones. Estos sonidos nos ayudan a equilibrar los dos hemisferios mentales y a aumentar nuestra capacidad de concentración, creando armonía y tranquilidad en la persona que los escucha. Cada participante del curso recibirá un CD orientado a la reducción de estrés.



Siguiente...

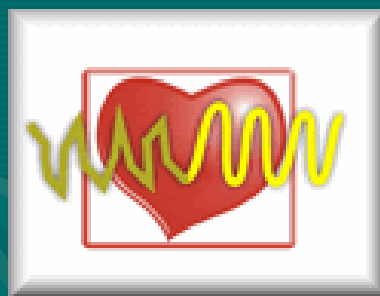




## 12. Coherencia Cardíaca

Un Software empleado por más de 50.000 personas en todo el mundo, y en empresas multinacionales incluyendo BP, Motorola, Adobe, y más.

Coherencia Cardíaca mide tu nivel de estrés *fisiológico y real* mediante un análisis de tus pulsaciones cardíacas. El curso incluye un módulo de formación en dicha técnica.



Web de Coherencia Cardíaca <http://www.coherenciacardiaca.es>

Siguiente...





Cursos Anti – Estrés en <http://www.adiosestres.es>

Fin de la presentación

¿Le interesa participar en este curso o contratarlo para su empresa?

Más información [aquí](#)

Pulse la tecla “Esc” para terminar



<http://www.adiosestres.es>

Pulse la pantalla para que aparezca el texto