

## PROYECTO “TU MOTIVACIÓN, TU ÉXITO”

### WEBINAR 3: “GESTIÓN ÓPTIMA DEL ESTRÉS: IDENTIFICACIÓN Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO”

#### ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

“mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se ve envuelta por un exceso de situaciones que superan sus recursos.

Dichos recursos se ven superados para tratar de cumplir con las demandas que se le exigen”

Se experimenta una sobrecarga que puede influir en el bienestar tanto físico como psicológico.

- ❖ Es fundamental la interpretación que hacemos del acontecimiento y de nuestro equilibrio general.

Estrés agudo: desaparece tras un breve período de tiempo.

Estrés crónico: no desaparece, se mantiene en el tiempo.

Existe un estrés positivo: Eustrés y un estrés negativo: Distrés.

#### Estrategias de afrontamiento

1. Hábitos saludables: alimentación, sueño y ejercicio físico
2. Apoyo social
3. Reinterpretación de la situación
4. Gestión del tiempo en base a prioridades
5. Habilidades sociales como la asertividad
6. Religión / espiritualidad
7. Técnicas de relajación: ej. relajación progresiva de Jacobson

ORGANIZA



PATROCINA



8. Técnicas de respiración
9. Silencia
10. Contacto con la naturaleza
11. Mindfulness

Basado en dos reglas fundamentales:

- Flexibilidad: elegiré aquella/s estrategias que mejor se adapten a este momento y a mí personalidad
- 80/20: el 80% del resultado se logra con el primer 20% de esfuerzo. Empieza ya y crea nuevos hábitos en tu vida.

#### BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA SOBRE MINDFULNESS

“La práctica de la atención plena” Jon Kabat Zinn

“Mindfulness en la vida cotidiana” Jon Kabat Zinn

“¡Tómame un respiro! Mindfulness” Mario Alonso Puig

Los dos siguientes no los he leído pero tienen buenas críticas:

“Comer atentos” *Libro de Jan Chozen Bays*

“Comer con mindfulness” Ana Moreno

ORGANIZA



PATROCINA

