



## **Gestión del estrés para vivir en armonía**

## Objetivos

---

### ❑ **Objetivo General**

- Aprender a conocer el estrés para llegar a controlarlo y gestionarlo aprovechando su parte positiva.

### ❑ **Objetivos Específicos**

- Reflexionar sobre el origen del estrés, eliminando mitos sobre el mismo.
- Conocer las diferentes definiciones existentes sobre el estrés.
- Ser capaz de reconocer los tipos de estrés diferenciando el que beneficia del que perjudica.
- Desarrollar actitudes proactivas para la prevención y el afrontamiento del estrés.
- Cambiar la forma de interpretar el estrés para transformarlo en un instrumento de utilidad para el bienestar.
- Desarrollar la capacidad de valorar lo positivo del estrés y las adversidades, aprendiendo de ellos a través de instrumentos como la resiliencia y la longanimidad.
- Comprender que podemos vivir el estrés de forma constructiva tomando decisiones responsables y comprometidas con nosotros/as mismo/as.

## Contenidos

Gestión del estrés para vivir en armonía	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores determinantes del estrés. ¿Por qué existe?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Factores que ocasionan estrés.</li> <li>○ El origen del estrés.</li> </ul> </li> <li>• Conocer el estrés. ¿Qué es?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Preguntas para cambiar nuestra visión sobre el estrés.</li> <li>○ La complejidad de definir el estrés I.</li> <li>○ La complejidad de definir el estrés II.</li> </ul> </li> <li>• Reconocer el estrés. ¿Cuándo aparece?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dos caras de la misma moneda: Distrés y Eustres.</li> <li>○ Nuestro organismo ante el estrés.</li> <li>○ Consecuencias negativas del distrés.</li> </ul> </li> <li>• Abordar el estrés. ¿Cómo afrontarlo?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prevenir es anticiparse.</li> <li>○ Las cuatro características del estrés.</li> <li>○ Afrontando el estrés: Estrategias y factores que lo determinan.</li> </ul> </li> <li>• Reinventar el estrés. ¿Cómo transformarlo?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vivir el estrés desde la proactividad y el pensamiento positivo.</li> <li>○ Ser víctima o responsable de nuestro estrés.</li> </ul> </li> <li>• Reutilizar el estrés. ¿Cómo aprovecharlo?                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Promoviendo la resiliencia y la longanimidad.</li> <li>○ Vivir el presente para potenciar el eustres.</li> </ul> </li> <li>• Recuperar el poder de vivir en armonía. ¿Qué quiero hacer?</li> </ul>	
Cuestionario de Autoevaluación	<b>30 minutos</b>
<b>1 unidad</b>	<b>8 horas</b>