



# GESTIÓN del ESTRÉS

- **PRESENTACIÓN**

Llevamos una vida de *paro* o vertiginosa. Hay una continua desavenencia entre “lo que es” y “lo que nos gustaría que fuera”. Vivimos circunstancias que no podemos asimilar ni rechazar. Nos exigimos –o nos exigen- demasiado de nosotros mismos. Se impone gestionar el estrés que todo esto genera: no es bastante los fármacos que no combaten las causas...

- **OBJETIVO**

Se trata de que los asistentes reflexionen sobre las implicaciones que tiene el estrés en sus vidas, aprendan a detectar sus síntomas, y encuentren fórmulas para identificar su origen. Y se conciencien que pueden aplicar correctivos que les proporcionen paz, serenidad y perspectiva. Todo ello, condición necesaria para sentirse bien y llevar una vida productiva.

- **PROGRAMA**

- Aprender a ser sensible a los primeros indicios de estrés.
- Analizar el grado en que trabajamos las 4 dimensiones humanas. *“Un éxito espectacular en una de ellas, no compensa los fracasos en las otras”.*
- Gestionar el cociente “Carga de trabajo”/”Recursos”: el punto de partida.
- Considerar las actividades vitales reductoras del estrés, tales como trabajar los apoyos sociales, la humildad y el humor.
- Ejercicio de identificación de los reductores de energía que le afectan a cada uno.
- Actitudes que generan paz interior.