

## Cómo reducir el estrés y evitar sus efectos en la salud

### OBJETIVOS DEL SEMINARIO

- ⇒ Conocer la base científica del funcionamiento del estrés.
- ⇒ Aprender y practicar técnicas para controlar los efectos del estrés sobre la mente (irritabilidad, impaciencia, ansiedad, falta de concentración, negativismo, desmotivación, etc.)
- ⇒ Conocer y aplicar técnicas para evitar que el estrés afecte a su salud (insomnio, dolores musculoesqueléticos, trastornos digestivos, cefaleas, taquicardia, hipertensión, trastornos sexuales, etc.)
- ⇒ Finalizar el seminario con una "caja de herramientas sencillas y prácticas" para evitar los efectos del estrés

### ENFOQUE DEL SEMINARIO

Según un reciente informe, más del 50% de los altos directivos españoles sufren, o han sufrido en los dos últimos años, una situación de "bloqueo mental" provocada por la situación económica actual, los obligados reajustes empresariales y la necesidad de tomar decisiones poco agradables.

Este efecto tiene una consecuencia doblemente perversa sobre la compañía: directores sin la mente despejada, que no son capaces de encontrar soluciones creativas y directores que a corto o medio plazo tendrán problemas serios de salud.

Si un director general dirige una compañía, pero el estrés le dirige a él, ¿quién dirige la compañía?

Mediante la toma de conciencia, el aprendizaje y la puesta en práctica de las técnicas que en este curso le vamos a enseñar, este problema se puede solucionar.

# Programa

## Cómo afecta el estrés a su cuerpo y a su mente

- Aproximación científica al concepto de ansiedad y estrés
- Efectos del estrés en la salud:
  - Dolor
  - Fatiga
  - Alteraciones del sueño
  - Otros problemas psicosomáticos

## Técnicas de reducción del estrés

- Exposición y análisis de las técnicas existentes
  - Relajación muscular progresiva
  - Entrenamiento autógeno
  - Técnicas de sugestión
- Puesta en práctica por los participantes

## Técnicas para corregir el malestar físico

- Estudio de las técnicas existentes:
  - Propiocepción
  - Corrección postural
  - Tensión muscular mantenida contraria a la contracción.
- Sesiones de puesta en práctica

## Hábitos de vida saludable

- Estrategias de solución de problemas personales
- Expresión emocional, emociones positivas y negativas.
- Tipo de dieta
- Higiene del sueño
- Ejercicio físico

## Maneje el estrés en situaciones difíciles

- Caso concreto de la organización del tiempo
- Situaciones concretas difíciles para los asistentes

Todos nuestros seminarios están impartidos con un carácter eminentemente práctico, utilizando multitud de recursos didácticos como pueden ser videos, debates, roll play, dinámicas de grupo, etc.

Utilizamos una metodología tipo taller. De lo práctico a lo teórico. Cada concepto teórico está sustentado sobre una dinámica práctica previa.

# Formador

**Rafael M. López Pérez**

## Experiencia profesional

Director Adjunto del Taller de Comunicación No Verbal de la Universidad Camilo José Cela

Profesor invitado de Habilidades Directivas del MBA Universidad de Cantabria

Profesor de Finanzas y Habilidades Directivas del Instituto Europeo di Design

Profesor de Habilidades Directivas y Coaching de la Escuela Internacional de Protocolo ( año 2009)

Director del Club del Lenguaje No Verbal

Director de la empresa de formación e investigación Potenzia-T

Fundador y actual socio de la correduría de seguros Hiperpólizas y de la multimarca de vehículos industriales HiperCamión

Ex-director zona centro de la empresa de formación The Art of new Management

Ex-director Regional de la empresa de networking BNI (Bussines Network International)

## Formación académica

Licenciado CC Económicas y Empresariales - Universidad Complutense de Madrid

Doctorando en Psicología - Universidad Camilo José Cela

Master en Investigación en Emoción, Cognición y Salud - Universidad Camilo José Cela

Experto en Coaching Personal - Universidad Camilo José Cela

Diplomado en Habilidades directivas CEPADE (Universidad Politécnica de Madrid)

Master en Creación y Gestión de Pymes - CEOE / ESIC

Mediador de Seguros Titulado

## Publicaciones y actividad científica

Líneas de investigación:

Actualmente trabaja en una investigación científica adscrita a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Camilo José Cela de Madrid en materia de reconocimiento de emociones por parte de los cuerpos de seguridad del estado en la cual participan el Ejército de Tierra, el Cuerpo Nacional de Policía y el cuerpo de Policía Municipal de Madrid. Los avances de la investigación fueron presentados el pasado mes de mayo de 2011 en la Universidad Autónoma de Madrid en el Certamen de Investigación en Emoción.

Socio de AME (Asociación de motivación y emoción). Asociación de divulgación científica sobre psicología de la motivación y la emoción, integrada por los principales investigadores en la materia (catedráticos y profesores universitarios) de nuestro país.

Diversas publicaciones en revistas de management y recursos humanos.

Colaborador del diario El Mundo en materia de comunicación no verbal.

Persona de contacto: Santiago Cano

Teléfono: 639 639 621

Email: [scano@potenziat.com](mailto:scano@potenziat.com)