

TALLER DEL MANEJO DEL ESTRÉS

Ángel Mejía - Tu Coach 2020



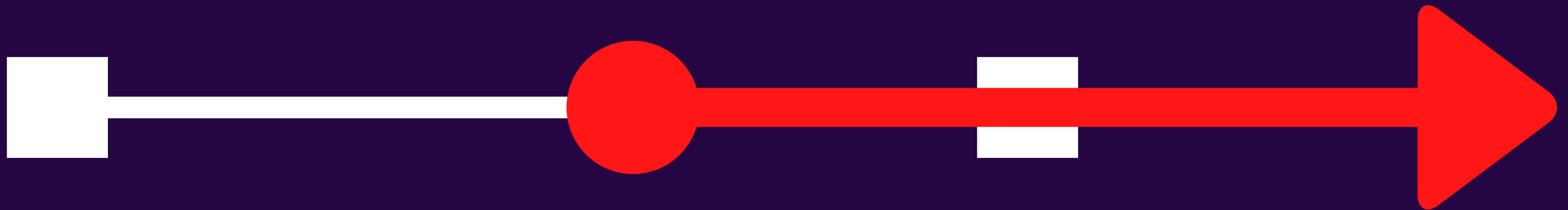
UNCA

1. Planes de vida y motivación

Ángel Mejía - Tu Coach 2020



LINEA DE VIDA



¿qué? ¿Cómo? ¿Cuándo?

ANEXO 1

¿Quién soy?



¿Quién eres?

¿Quién soy?

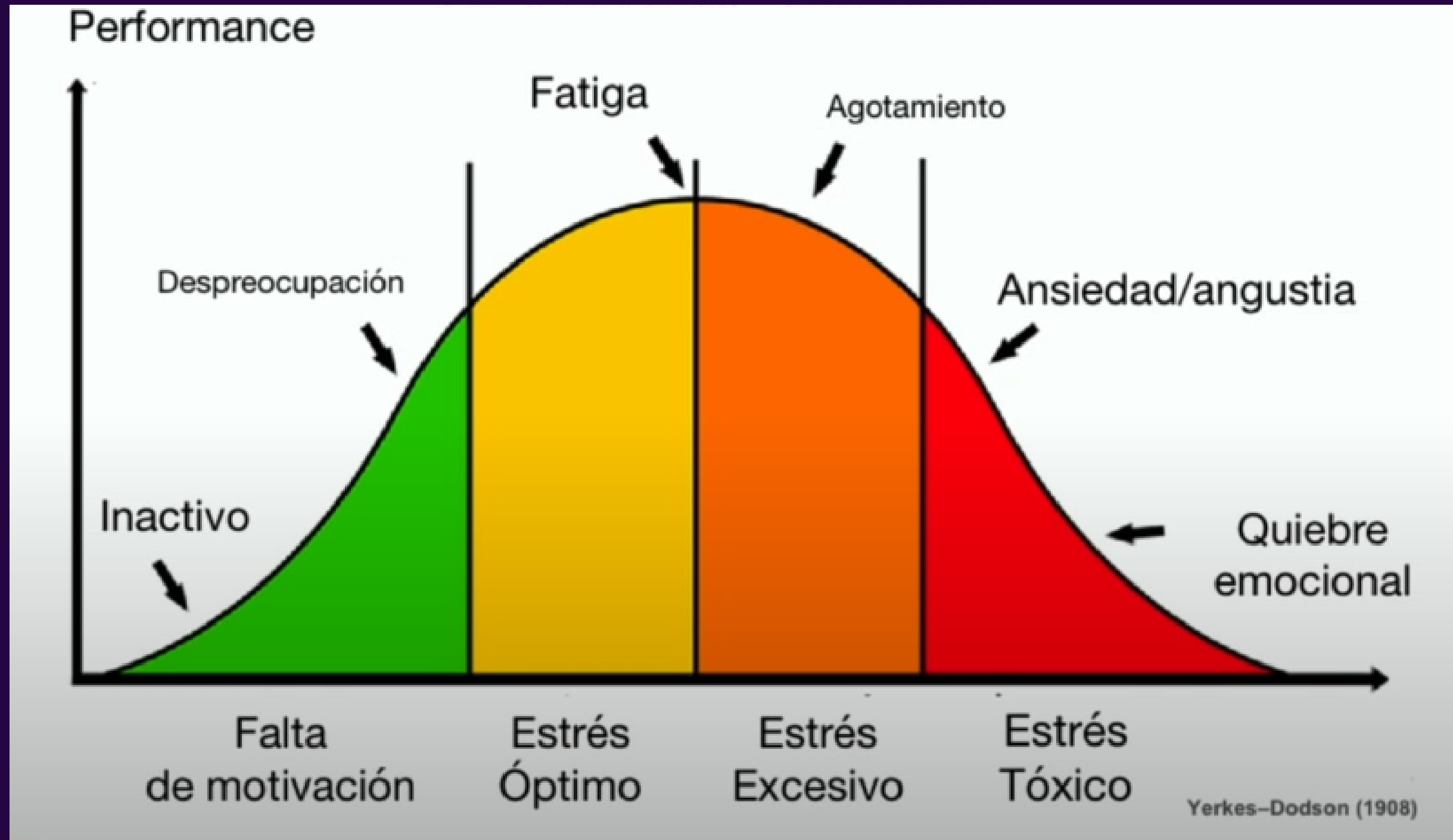


2. Información clave del estrés

Ángel Mejía - Tu Coach 2020



CURVA DEL ESTRÉS



3. Control de pensamientos negativos: núcleo del estrés

Ángel Mejía - Tu Coach 2020





¿Qué pensamientos negativos tienes?

<https://www.menti.com/zxnynuiij1>

MATRIZ

GESTIÓN DEL TIEMPO



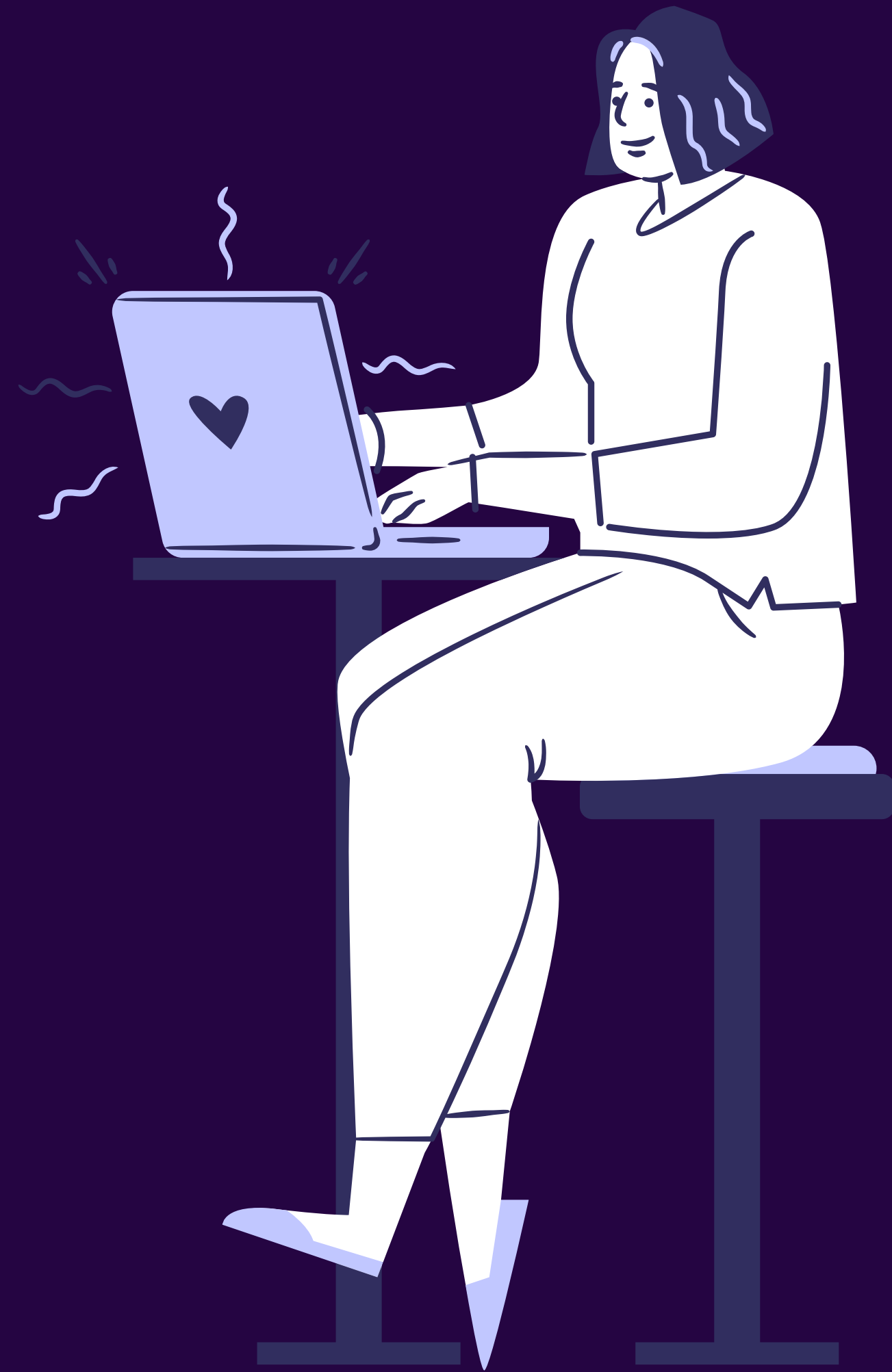
4. Desarrollo de un diálogo interno positivo



Cíñete a tu rutina.

Despiértate pronto, date una ducha, desayuna o toma un café. Esto ayuda a preparar la mente y el cuerpo para un día de trabajo productivo.





Establece un espacio acogedor para trabajar

Encuentra una zona en tu casa que sea favorable para trabajar, ya sea un escritorio o el sofá. Asegúrate de que te permite concentrarte.

No prestes atención
a las noticias las 24
horas del día.

El exceso de información puede
aumentar el malestar y tensión.
Haz un esfuerzo y desconéctate de tus
pantallas.





Cuida tu cuerpo.

- Medita uno 10 minutos al iniciar tu mañana.
- Come comidas equilibradas.
- Equipa un espacio en casa para entrenar.

Busca tiempo para liberar tensiones.

- Aprovecha algunos minutos de tu día para hacer algo diferente y que te agrade.





Habla con otras personas.

- Habla con personas de tú confianza, cuéntale tus preocupaciones y lo que sientes.

Haz una lista de tus actividades.

Antes de empezar, lista tus prioridades para el día. Establece periodos de tiempo para completar tus tareas y asegúrate de cumplir con tu horario.





Descansa

La clave es el equilibrio. Date tiempo suficiente durante el día para dejar la pantalla del ordenador y el teléfono.

Desconéctate un poco.

Es posible que la situación sea abrumadora.

El lidiar con el estrés te hará una persona más fuerte y les brindará mucha fortaleza a las personas que amas.



5. Recomendaciones de cuidado.

Ángel Mejía - Tu Coach 2020



#YoMeQuedoEnCasa

Conceptos básicos de la distancia social



#YoMeQuedoEnCasa

1. Evitar las reuniones masivas.



#YoMeQuedoEnCasa

2. Mantener una
distancia de 2
metros.



#YoMeQuedoEnCasa

3. Evitar tocar a otras personas, incluso dar la mano.



6. Técnicas de relajación

Ángel Mejía - Tu Coach 2020



Conexión
Interpersonal

Propósito

Se construye a
partir de 4
dimensiones

Bienestar
Psicológico

Aquí y ahora

Auto -
conciencia

Aquí y ahora



Conexión Interpersonal

*Yo soy Yo.
Tú eres Tú.*

*Yo no estoy en este mundo para
cumplir tus expectativas.
Tú no estás en este mundo para cumplir
las mías.*

*Tú eres Tú.
Yo soy Yo.*

*Si en algún momento o en algún punto
nos encontramos,
será maravilloso.*

*Si no, no puede remediarse.
Falta de amor a mí mismo,
cuando en el intento de complacerte me
traiciono.*

*Falta de amor a ti,
cuando intento que seas como yo quiero,
en vez de aceptarte como realmente
eres.*

Tú eres Tú y Yo soy Yo.

(Fritz Perls)

Auto conciencia



¿Puedes cambiar el mundo?

