

**¿Librarse del estrés  
y ser más feliz en tu día a día? :  
¡una misión posible aún en tiempos difíciles!**



**NUESTRO PROPOSITO CON ESTE CURSO ES RESPONDER A CUESTIONES COMO ESTAS:**

- ¿Cómo modifica el estrés la respuesta inmunológica?
- Ante los mismos acontecimientos, ¿por qué unas personas se estresan y otras no?
- ¿Qué significa cuidarse?
- Las emociones positivas protegen el sistema inmunitario ¿somos conscientes de la capacidad que tenemos para mejorar nuestro bienestar?
- ¿Es posible ser feliz en la adversidad?
- ¿De qué estrategias disponemos para liberarnos del estrés?
- ¿Qué papel juegan la respiración, la meditación y la imaginación guiada en nuestro bienestar?
- ¿Se puede aprender a pensar de forma más flexible y amable con uno o una misma y de los demás?
- ¿Se puede fortalecer el pensamiento optimista?
- ¿Por qué mejorar el sentido del humor y reír más?
- ¿Cómo practicar el buen humor (recuperar la diversión y capacidad para el juego, aprender a reírse de uno mismo...)?
- ¿Cómo generar un estado emocional positivo y de calma mental en nuestro día a día? ¿tienes motivos para ser alegre?
- ¿Instalado, instalada en la excusa y en la queja?
- ¿Cómo me relaciono?, ¿soy una persona proactiva, amable y agradecida?

*¿Sabías que el requisito básico para que las personas trabajen bien es que sean felices?*

Esquema de programa:

Primera semana. <b>ALERTA ROJA; CÓMO ELIMINAR A TU “JEFE”; GUERRA DE DRAGONES;</b>			
...			
<p><b>Base teórica</b></p> <p>Comprender el estrés y la enfermedad. Los principios del cuidado. Podemos y debemos participar en el propio bienestar. Vigilar el estrés. ¡Respira, es gratis!; Beneficios de la relajación y de la atención plena ¡Ahorra, tenemos la farmacia dentro!</p>	<p>Píldoras para recordar/ y Cucharaditas de jarabe balsámico en relación con el tema</p>	<p>Propuestas de prácticas online en pequeños grupos (durante la sesión):</p> <p>Vigilar el estrés; respiración positiva y aligerar la mente.</p>	<p>Desafío de la semana:</p> <p>Propuestas de trabajo personal para la semana con el fin de adquirir hábitos</p>
Segunda semana. <b>EL DESPERTAR DE LA FUERZA</b>			
<p><b>Base teórica</b></p> <p>Abre tu mente; ten miras altas. ¿Es posible pensar de forma optimista? Importancia de pensar bien y de diferenciar los pensamientos racionales de los que no nos dejan crecer</p>	<p>Píldoras para recordar/ y Cucharaditas de jarabe balsámico en relación con el tema</p>	<p>Propuestas de prácticas online en pequeños grupos (durante la sesión):</p> <p>Libreta positiva El mejor yo posible El error como parte del aprendizaje.</p>	<p>Desafío de la semana:</p> <p>Propuestas de trabajo personal para la semana con el fin de adquirir hábitos</p>
Tercera semana <b>QUE HE HECHO YO PARA MERECEER ESTO</b>			
<p><b>Base teórica</b></p> <p>Con humor se trabaja mejor. Integra el humor en tu experiencia</p>	<p>Píldoras para recordar/ y Cucharaditas de jarabe</p>	<p>Propuestas de prácticas online en pequeños grupos (durante la sesión):</p>	<p>Desafío de la semana:</p> <p>Propuestas de trabajo personal</p>

<p>diaria. Humor para afrontar la adversidad. Bromear y no tomarse tan en serio. Cómo mejorar el ánimo y disfrutar de cada día. Instálate en la alegría y fluye más</p>	<p>balsámico en relación con el tema</p>	<p>Zapping mental Encontrar mi paraíso Mi día perfecto; Mensajes para los días de lluvia</p>	<p>para la semana con el fin de adquirir hábitos Intentaremos no solo buscar la risa del momento sino aprender a sonreír, a estar alegres y felices a pesar de las dificultades.</p>
<p>Cuarta semana <b>LAS AMISTADES PELIGROSAS; NO ME CHILLES QUE NO TE VEO</b></p>			
<p><b>Base teórica</b></p> <p>Cómo estar en sintonía con las personas (qué exigen las buenas relaciones). ¿Por qué la amabilidad y la gratitud mejoran el bienestar?  Personas "cactus"</p>	<p>Píldoras para recordar/ y Cucharaditas de jarabe balsámico en relación con el tema</p>	<p>Propuestas de prácticas online en pequeños grupos (durante la sesión):  No más quejas Practicar la amabilidad y el agradecimiento; Qué eres: ¿una rémora o un estímulo?</p>	<p>Desafío de la semana:  Propuestas de trabajo personal para la semana con el fin de adquirir hábitos</p>
<p><i>Conclusiones para el futuro y evaluación final del Curso</i></p>			