



EL KNOW HOW DE PSYACADEMY

El conocimiento avanzado nos hace diferentes



Las empresas demandan, cada vez más, a personas que tomen sus propias decisiones, resuelvan los problemas y propongan aspectos innovadores para diferenciarse de la competencia. A estas y otras habilidades las denominan soft skills desde hace un tiempo, pero no es nada que la Psicología no lleve estudiando e implementando décadas. Queremos ir más allá, queremos preparar a los seres humanos del futuro y sólo el conocimiento más actualizado permite desarrollar las Competencias Cognitivas y Metacognitivas, tanto generales como específicas, hasta alcanzar un Alto Rendimiento. ¿No quieres obtener una ventaja competitiva?

CÓMO HACEMOS QUE CONSIGAS UN ALTO RENDIMIENTO

Metacognición



Vamos a enseñarte a entender aquellas variables sobre las que podemos ejercer una influencia para evitar la aparición de ansiedad o depresión, siendo ambas las formas más comunes de psicopatología que lastran a los individuos (niños, adolescentes, adultos jóvenes) y a las empresas. Algunos estudios nos indican que **la forma distintiva en que cada persona se toma los acontecimientos estresantes** de la vida se debe a un conjunto de mediadores entre el estrés y la enfermedad: la predisposición fisiológica, *las experiencias de la primera infancia*, los recursos sociales y *la personalidad*. ¿Cómo conseguimos, entonces, un Alto Rendimiento?

CÓMO HACEMOS QUE CONSIGAS UN ALTO RENDIMIENTO

Sobre qué intervenimos



Si observamos cómo nos afectan los acontecimientos vitales estresantes (aquellos que provocan un cambio y exigen un reajuste de la rutina normal de un individuo) veremos que, en no pocas ocasiones, se viven como algo negativo en vez de como una oportunidad para aprender, progresar, conocerse y alcanzar la mejor versión de uno mismo. Aprenderás qué son las Estrategias Metacognitivas para afrontar el estrés y reutilizarlo en tu favor.

Otro factor fundamental es la **autoeficacia percibida** o los juicios que uno hace sobre las propias capacidades para organizar y ejecutar cursos de acción que nos lleven a la consecución de diferentes formas de rendimiento. *Sabemos que otras variables del contexto no relacionadas con la capacidad también pueden ejercer una influencia y facilitar o perjudicar la ejecución, pero no externalicemos la responsabilidad. Coge las riendas y avanza.*

CÓMO HACEMOS QUE CONSIGAS UN ALTO RENDIMIENTO

Sobre qué intervenimos



Te ayudaremos a entender por qué tienes un **perfeccionismo desadaptativo**, entendido como la *tendencia a mantener estándares, metas y expectativas desajustadas* siendo excesivamente autocríticos y con una baja satisfacción con respecto al propio comportamiento. El perfeccionismo en sí es bueno, pero debes mantenerlo en un nivel óptimo.

¿Cuántas veces has tenido *reacciones cognitivas y emocionales negativas respecto a situaciones o acontecimientos inciertos*? La **intolerancia a la incertidumbre** es otro aspecto clave que vas a tener que afrontar en el mundo que viene, más aún si quieres crear o emprender.

CÓMO HACEMOS QUE CONSIGAS UN ALTO RENDIMIENTO

Sobre qué intervenimos



La **preocupación** o anticipación de posibles amenazas que sólo el sujeto percibe como tales, la **rumiación** o repetición constante de pensamientos negativos dirigidos hacia conductas o hechos del pasado, y la **perseveración** o tendencia a continuar un comportamiento o pensamiento particular aun cuando deja de ser eficaz o incluso gratificante, son otros aspectos a cuidar si queremos conseguir nuestros objetivos.

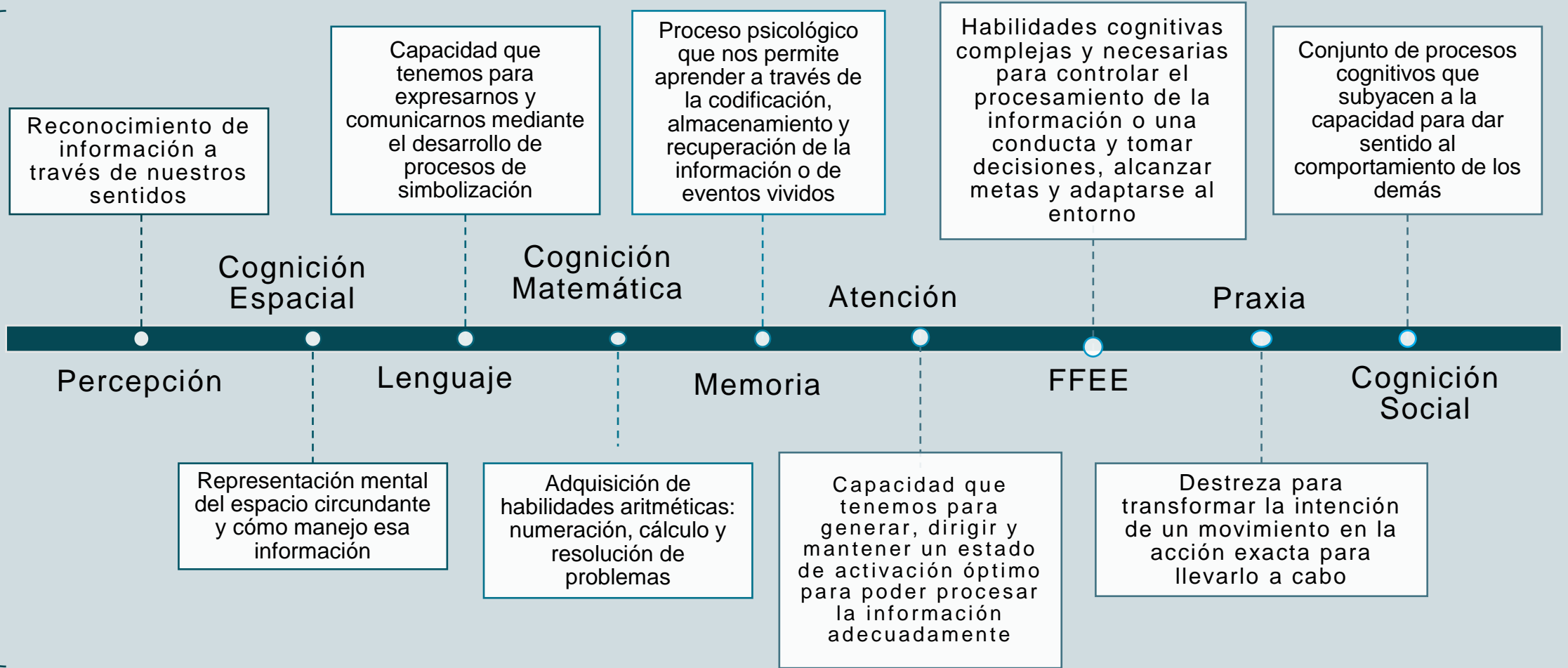
Sólo formándote para entender bien todos estos aspectos, vas a conseguir una excelente autorregulación.

CÓMO HACEMOS QUE CONSIGAS UN ALTO RENDIMIENTO

Cognición



Las **funciones cognitivas y sus numerosos procesos** deben comprenderse al mismo nivel que el desarrollo metacognitivo, pues son las que nos permiten desenvolvernó en la vida y destacar por encima de los demás: velocidad de procesamiento, percepción o reconocimiento estímular, cognición del espacio, memoria, sistema atencional, sistema inhibitorio, función ejecutiva o inteligencia, lenguaje, praxia, y cognición social. Para alcanzar una expertise se necesita conocimiento, un esfuerzo consciente y deliberado, constancia y persistencia.



TE ENSEÑAMOS A TRABAJAR TU COGNICIÓN

GRACIAS POR CONFIAR



EN PSYACADEMY