



## Gestión y Control del Estrés y liderazgo personal

**Sku:** PA38\_PH03B12C02

**Horas:** 28

**Formato:** HTML con Animaciones

## OBJETIVOS

### Objetivo módulo I:

Conocer los agentes psicosociales que actúan en el ámbito laboral, así como sus niveles de incidencia sobre la salud, a través de una exposición de las diferentes manifestaciones del estrés en la vida laboral. Todo ello con el fin de prevenir y controlar situaciones estresantes mediante herramientas de intervención que permitan contribuir al bienestar del trabajador.

### Objetivos módulo II:

Aprender a gestionar los procesos de cambio, sus fases, obstáculos y apoyos de manera productiva y consciente.

Descubrir mis talentos, áreas de mejora, patrón de comportamiento y autosabotajes inconscientes más habituales.

Descifrar y superar las barreras limitantes que la mente crea con empatía y optimismo.

Establecer prioridades y conocer actitudes mentales potenciadoras.

Aprender a facilitar una nueva mentalidad que amplíe tu capacidad de crecimiento, autodomínio y bienestar.

## CONTENIDOS

### Módulo I. Gestión y Control del Estrés

#### Unidad Didáctica 1: Qué es el estrés. Aspectos personales y psicosociales

##### Introducción y Objetivos

#### 1. Definiciones y paradigmas sobre el estrés. Estrés positivo y negativo

##### 1.1. El estrés a largo plazo

1.1.1. Introducción

1.1.2. Las enfermedades asociadas al estrés

1.2. El estrés a corto plazo

1.3. Estrés positivo y estrés negativo

1.4. ¿Qué es el estrés?

Ejercicio 1

## **2. Indicadores personales de estrés**

2.1. Introducción

2.2. Indicadores físicos

2.3. Indicadores cognitivos

2.4. Indicadores emocionales

2.5. Indicadores conductuales

Ejercicio 2

Caso práctico 1

## **3. Provocadores de estrés: personales, laborales, sociales y políticos**

3.1. Introducción

3.2. Situaciones estresantes

3.3. Provocadores de estrés personal

3.3.1. Introducción

3.3.2. Teorías de la personalidad: Big Five o los Cinco Grandes

3.4. Provocadores de estrés laborales

Caso práctico 2

3.5. Provocadores de estrés sociales

3.6. Provocadores de estrés políticos

## **4. Relaciones interpersonales, comunicación y estrés**

Resumen

Caso práctico 3

Caso práctico 4

Caso práctico 5

Caso práctico 6

Test 1

Evaluación 1

## **Unidad Didáctica 2: El estrés como problema laboral y psicosocial**

### Introducción y Objetivos

#### **1. El estrés como problema: alteraciones personales y laborales**

- 1.1. Introducción
- 1.2. Alteraciones personales
- 1.3. La ruta psicofisiológica del estrés
- 1.4. Alteraciones laborales provocadas por el estrés

### Ejercicio 3

#### **2. Fuentes de estrés personales: actitudes personales, estilo de vida y estrés**

- 2.1. Introducción
- 2.2. Características de conducta del tipo A
- 2.3. Locus de control

#### **3. Los estilos de comunicación interpersonales y origen del estrés**

- 3.1. Introducción
- 3.2. Emisor, receptor y mensaje
- 3.3. La comunicación asertiva
  - 3.3.1. Introducción
  - 3.3.2. La conducta pasiva
  - 3.3.3. La conducta agresiva
  - 3.3.4. La conducta asertiva
  - 3.3.5. Tipos de respuestas asertivas

### Ejercicio 4

### Caso práctico 7

#### **4. Las emociones y el estrés: competencias de la Inteligencia Emocional y generación de estrés**

- 4.1. Introducción asertiva
- 4.2. Las competencias personales
- 4.3. Las competencias sociales
- 4.4. Las competencias emocionales relacionadas con el estrés
  - 4.4.1. Autoconocimiento
  - 4.4.2. Autoconocimiento

### Resumen

Caso práctico 8

Test 2

Evaluación 2

Unidad Didáctica 3: Estrategias de gestión del estrés

Introducción y Objetivos

### **1. Principios de gestión del estrés**

1.1.1. Introducción

1.2. Modificación de la situación estresante

1.3. Modificación de la respuesta

1.4. Aceptación de aquellas situaciones que no pueden modificarse

Caso práctico 9

### **2. Cómo anticiparse positivamente a las situaciones estresantes**

2.1. Ideas para anticiparse a las situaciones estresantes

2.2. Vigilando el estrés durante las situaciones estresantes

2.3. Cómo descargar el estrés

Ejercicio 5

### **3. Gestión del estrés desde la perspectiva de la prevención de riesgos laborales**

3.1. Oficina Internacional del Trabajo (OIT)

3.2. El Síndrome Burnout

3.2.1. Introducción

3.2.2. Síntomas del Burnout

3.2.3. Intervención en el Síndrome Burnout

3.3. El Mobbing

3.3.1. Definición y características

3.3.2. Las fases del mobbing

3.3.3. Perfil del acosador y de la víctima

3.3.4. Superación del acoso

Ejercicio 6

### **4. Creadores de estrés personales. Los diálogos internos como factor clave**

Caso práctico 10

Resumen

Caso práctico 11

Test 3

Evaluación 3

### **Unidad Didáctica 4: Técnicas y recursos para la gestión del estrés**

Introducción y Objetivos

- 1. Proceso básico: anticipar, vigilar y descargar**
- 2. Anticipar situaciones estresantes: diálogos internos y fantasías negativas**

2.1. Introducción

2.2. Distorsiones cognitivas

Caso práctico 12

2.3. Preguntas para anticipar situaciones estresantes

### **3. Vigilar situaciones estresantes**

3.1. Introducción

3.2. Control de la respiración y otros aspectos corporales

3.3. Relajación: técnicas activas y pasivas. Su aplicación en el contexto cotidiano

3.3.1. Introducción

3.3.2. La relajación progresiva de Jacobson

3.3.3. El entrenamiento autógeno

Ejercicio 7

- 4. Reducción de la tensión a lo largo del día**
- 5. Creación de tolerancia frente al estrés**

5.1. Introducción

5.2. Mejora del sueño y el descanso

5.3. La nutrición y el estrés

5.4. Trabajo corporal

5.4.1. Deporte

5.4.2. Yoga

5.4.3. La Técnica Alexander

5.5. Otros recursos para generar mayor tolerancia: meditación y mindfulness

5.5.1. Introducción

5.5.2. Cómo practicar la meditación de la atención plena

Ejercicio 8

### **6. Desarrollo de un plan de acción**

- 6.1. Introducción
- 6.2. Gestionar el estrés personal
- 6.3. Gestionar el estrés laboral
- 6.4. Actuaciones ante el estrés personal/laboral

Resumen

Caso práctico 13

Caso práctico 14

Test 4

Evaluación 4

### **Unidad Didáctica 5: Bases de la organización del trabajo: situación y contexto**

Introducción y Objetivos

#### **1. Organizarse en función de las características del puesto**

- 1.1. Ergonomía: el diseño de los puestos de trabajo
- 1.2. Descripción de puestos
  - 1.2.1. Introducción
  - 1.2.2. Contenido de una descripción de puestos de trabajo

Ejercicio 9

- 1.3. Preparación en función del puesto

#### **2. Adoptar comportamientos adecuados**

- 2.1. Empatía
- 2.2. Gestión de conflictos
- 2.3. Negociación
  - 2.3.1. Introducción
  - 2.3.2. Los métodos de negociación

Caso práctico 15

Ejercicio 10

#### **3. Superar los mensajes apremiantes**

Resumen

Test 5

Evaluación 5

Unidad Didáctica 6: Métodos y herramientas para organizar el trabajo

Introducción y Objetivos

## 1. El problema del tiempo: síntomas y causas

### 1.1. Introducción

### 1.2. Vaciedad

### 1.3. Congestión

### 1.4. Incapacidad para decir no

### 1.5. Creencias sobre la gestión del tiempo

## Ejercicio 11

## 2. Principios de organización personal

## 3. Planificar el tiempo de trabajo

## 4. Los ladrones de tiempo

### 4.1. Introducción

### 4.2. Visitas

## Caso práctico 16

### 4.3. Llamadas

### 4.4. Emails

### 4.5. Las nuevas tecnologías: Facebook, Twitter, WhatsApp?

#### 4.5.1. Introducción

#### 4.5.2. Navegación inconsciente

#### 4.5.3. Redes sociales

#### 4.5.4. Blogs y noticias

## 5. Cómo administrar el tiempo

### 5.1. Introducción

### 5.2. Modo reloj

#### 5.2.1. Introducción

#### 5.2.2. La Técnica Pomodoro

#### 5.2.3. La Ley de Parkinson

#### 5.2.4. Entre la chapuza y el perfeccionismo: la zona de eficiencia

### 5.3. Modo brújula

#### 5.3.1. Introducción

#### 5.3.2. Cómo fijar objetivos

## 6. Establecer prioridades

### 6.1. El Sistema ABC de priorización

6.2. Los criterios de priorización del Sistema GTD de David Allen

**7. Clasificación de tareas: importantes, urgentes, activas, rutinarias**

7.1. Introducción

7.2. Ocuparnos de lo que es importante

Ejercicio 12

**8. Tratamiento de imprevistos y urgencias**

**9. Utilizar la delegación como herramienta de organización del tiempo**

Resumen

Caso práctico 17

Test 6

**Evaluación 6**

**Evaluación Final**

**Módulo II. Liderazgo Personal**

**Unidad 1. Proceso de cambio**

El proceso de cambio.

Cambio vs transformación y tipos de cambio.

2.1 Tipos de cambio.

Fases del cambio. Resistencia y emociones.

Fuerza del cambio: impulso y freno.

**Unidad 2. Estilo de liderazgo actual**

Tu estilo de liderazgo.

1.1 Mindset para líderes.

Análisis DAFO mis áreas ciegas. El CAME.

El análisis CAME, un paso más.

**Unidad 3. Barreras limitantes**

Cómo la mente filtra la realidad y cómo ampliar nuestro marco de referencia.

Cómo percibimos la realidad y el modelo de comunicación de la PNL.

Una breve introducción a la PNL (programación neurolingüística).

3.1 ¿Qué entendemos por programa?.

Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas.

#### **Unidad 4. Actitudes mentales potenciadoras**

De víctima a líder: descifrar y superar las barreras limitantes mentales y abrir las puertas al cambio.

Esquemas mentales: ¿positivos o negativos?

Barreras: miedos y resistencias.

3.1 ¿Cuál es tu miedo o miedos más recurrentes?

3.2 Creencias limitadas.

3.3 Patrones de conducta o actitudes.

#### **Unidad 5. Nuevo mapa de liderazgo**

Mindset: Mentalidad de crecimiento.

El círculo de la influencia o cómo tomar las riendas de tu vida.

Elementos clave de un plan de acción.

3.1 Objetivos SMART.