

## Descripción

---

### Taller de Habilidades

#### Gestión del Estrés

**Objetivos Generales:** Aprender a reconocer los pensamientos destructivos y a cómo combatirlos y reestructurar los pensamientos.

**Dirigido a:** Directivos, mandos intermedios, comerciales y técnicos.

**Metodología:** Se desarrolla a partir del uso de la metodología del aprendizaje activo. Se ofrecerán diferentes opciones de cómo desarrollar un juego o rol play, el uso de los conceptos y las técnicas más adecuadas para su aprendizaje.

#### Medios:

Guía del participante  
Cañón proyector y rotafolios  
Cámara de vídeo  
Equipo de audio

Aula con distribución en "U"  
Registros observación Pre-Post  
Informe de mejora

### CONTENIDOS

#### 1 INTRODUCCIÓN Y BIENVENIDA

#### 2 EL ESTRÉS. LA EVOLUCIÓN DEL ESTRÉS

**Práctica: Diferencias entre la Ansiedad y el Estrés**

Objetivo: Aprenderemos a captar, sentir y percibir las reacciones emocionales.

#### 3 EL ESTRÉS LABORAL

- Concepto del Estresor
- Tipos y clases de Estresores
- Respuestas Automáticas y su Reconocimiento
- Características de la Situación del Estrés

**Práctica:**

Objetivo: Cada participante aprenderá a diferenciar las distintas clases de estrés y las claves dominantes de su reacción en nuestro organismo.

### DESAYUNO

#### 4 FASES DE RESPUESTA DEL ESTRÉS

- Fase de reacción de alarma
- Fase de resistencia
- Fase de agotamiento

**Práctica: ¡NO PUEDO MAS!**

Objetivo: Se elegirá una individualmente y otra por grupos una situación estresante y traumática para los participantes.

#### 5 LOS NIVELES DE ESTRÉS Y MODO QUE AFECTAN A NUESTRO PENSAMIENTO

- “Estrés por Defecto”
- “Estrés por Optimo”
- “Estrés por Exceso”

**Práctica:**

Objetivo: Se realizará un CUESTIONARIO DE ESTRÉS INDIVIDUAL Y OTRO DEPARTAMENTAL (si las condiciones del grupo fueran las adecuadas).

#### COMIDA

#### 6 LOS PENSAMIENTOS AUTOMATICOS Y LOS PENSAMIENTOS DESTRUCTIVOS

COMO DESCUBRIRLOS. Las principales distorsiones cognitivas.

**Prácticas:**

- “VISION DEL TUNES”
- “BLANCO OO NEGRO”
- “ERES IGUAL QUE YO”
- “Y SI ME OCURRE A MÍ”
- “LO DICE POR MÍ”
- “SOY EL RESPONSABLE DE TODO”
- “NO HAY DERECHO”
- “LO SIENTO, LUEGO ES VERDAD”
- “SI X CAMBIARA: YO PODRÍA HACER...”
- “SON UNOS...”
- “EN BÚSQUEDA DE LA CULPA”
- “LOS DEBERÍA”
- “YO LLEVO RAZÓN”
- “LA RECOMPENSA DIVINA”

Objetivo: Aprender a reconocer los pensamientos destructivos y a cómo combatirlos y reestructurar los pensamientos.

## 7 TÉCNICAS DEL CONTROL DEL ESTRÉS

### **Práctica: “¡Basta!”**

Objetivo: Identificar los pensamientos negativos, así como para darles la vuelta y convertirlos en positivos.

## 8 RELAJACIÓN

### **Práctica: “TÓMATE UNAS VACACIONES DE DIEZ SEGUNDOS”**

Objetivo: Concentrarse en la respiración durante diez segundos como ayuda a quitarse “el RUN RUN” de la mente.