

# PREVENCIÓN INTEGRAL DEL ESTRÉS, CONTROL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

## OBJETIVOS

*¿Tienes trabajadores que pueden estar sometidos a estrés, sobrecarga mental, insatisfacción laboral, malas relaciones personales...?*

*¿Sabías que con técnicas de Inteligencia emocional se pueden mejorar todos aquellos aspectos que pueden provocar los distintos tipos de trastornos psicosociales?*

### Trastornos psicosociales

- Estrés
- Insatisfacción laboral
- Síndrome del quemado
- Mobbing o acoso moral

### Consecuencias

- Ansiedad y Depresión
- Trastornos de conducta
- Problemas digestivos
- Cefaleas tensiones
- Infartos. suicidios ...

1. Entender la importancia del manejo de la **Inteligencia Emocional** en nuestras relaciones personales y laborales, así como mejorar el **rendimiento laboral**.
2. Descubrir las habilidades intrapersonales de la Inteligencia Emocional: el **autoconocimiento**, el **autocontrol** y la **automotivación**.
3. Aprender a **gestionar** adecuadamente nuestras **emociones**, a través de nuestro pensamiento y conducta
4. Aprender a valorar las circunstancias para discernir correctamente entre situaciones que requieren una respuesta de estrés, y una situación de peligro relativo, que no la requiere.
5. **Reducir el número de bajas laborales**



## ¿Por qué es importante esta formación?

Los trastornos psicosociales...La plaga del Siglo XXI!, tristemente es así, entre ellos el estrés, uno de los más conocidos. Los factores a los que estamos expuestos en los trabajos, nuestra vida cada vez más social, unidos a los problemas de la vida cotidiana, hace que cada vez sean mayores las bajas por este motivo, llegando incluso a tener consecuencias fatales. El 25% de las visitas que reciben los médicos de los centros de asistencia primaria está relacionado con este tipo de trastornos.

La actitud ante el trabajo, y por tanto el rendimiento y la existencia de una organización saludable, está influenciada en gran medida por la **personalidad**. A medida que los trabajos se van haciendo cada vez más exigentes, se hace necesario también elevar el nivel de competencias personales. Se considera que la competencia de una persona en su trabajo depende no solo de los conocimientos y experiencia técnica, sino también de un conjunto de aptitudes personales. **Daniel Goleman**, padre y uno de los grandes estudiosos en inteligencia emocional, llega a resultados concluyentes: quienes alcanzan altos niveles de eficacia en sus organizaciones, demuestran un gran control de sus emociones, están motivados, generan entusiasmo, saben trabajar en equipo, tienen iniciativa y son capaces de influir en el estado de ánimo de los compañeros. La inteligencia emocional laboral trata de mejorar "aquellos comportamientos y habilidades personales que permiten a un profesional desarrollar de forma adecuada su trabajo, manejando sus propias emociones y las que puedan aparecer en el entorno laboral".

Las competencias emocionales, el control y afrontamiento emocional pueden ser desarrollados a través del entrenamiento experiencial, es decir la práctica. La inteligencia emocional en esta formación, trata por medio de las **habilidades intrapersonales** y las **emociones** indagar y trabajar sobre el **autoconocimiento**, **autocontrol** y **automotivación** en el ámbito laboral, ya que están íntimamente relacionadas con nuestro pensamiento y comportamiento, claves para conseguir una vida y una organización saludable.



# PREVENCIÓN INTEGRAL DEL ESTRÉS, CONTROL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

## CONTENIDO TEORICO

1. **Objetivos.**
2. **Inteligencia Emocional**
  - 2.1. Objeto y aplicaciones
  - 2.2. Importancia en las organizaciones
  - 2.3. Habilidades de la inteligencia emocional
3. **Habilidades intrapersonales**
  - 3.1. Autoconocimiento o autoconciencia emocional
  - 3.2. Las emociones
  - 3.3. Autocontrol o autorregulación
  - 3.4. Gestión de las emociones
  - 3.5. Motivación
  - 3.6. Teorías sobre la motivación
4. **Estrés**
  - 4.1. Aproximación al concepto subjetivo del estrés
  - 4.2. Concepto de estrés.
  - 4.3. Evolución histórica del estrés, perspectiva actual.
5. **Gestionando el estrés**
  - 5.1. El papel de la Inteligencia Emocional en la gestión del Estrés.
  - 5.2. Modelo de afrontamiento cognitivo:
    - Afrontamiento **centrado en el problema** y su solución: Los "Errores Cognitivos"
    - **Afrontamiento centrado en la emoción.** "Técnicas de la relajación"

## CONTENIDO PRACTICO

1. Ejercicios y Técnicas de autoevaluación y autoconocimiento.
2. Ejercicios y Técnicas de autocontrol individual y grupal
3. Ejercicios y Técnicas sobre automotivación individual y grupal.
4. Ejercicios individuales y grupales sobre asertividad
5. Evaluación y prácticas de la capacidad de afrontamiento.
6. Ejercicios y técnicas de relajación. Relajación progresiva de Jackobson.

# Mejorar tu salud laboral, está en tu mano

El contenido se adapta y personaliza en función de las características del grupo al que va dirigido.



**Integra**  
la prevención