

“INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA GESTIONAR EL ESTRÉS”¹

Presencial



Gloria Díaz Piñeiro

¹ Este programa cumple con el objetivo 3 de los ODS



PRESENTACIÓN

"Mientras la gente camina todo el tiempo, en el mismo lugar aparece un camino"

John Locke

Hoy por hoy, estamos viviendo en un contexto cambiante, que supone un gran desafío. Es un momento de gran incertidumbre y de cambios continuos. En este escenario, se hace aún más presente que estamos "navegando" en **entornos VUCA**. Entornos volátiles, donde los cambios se producen muy rápidamente. Inciertos, es complicado predecir las situaciones. Complejos, con dificultad de entender y manejar lo que sucede y ambiguos.

Son tiempos en los que la postpandemia ha sacado a la luz que nos faltan herramientas emocionales para hacer frente a los cambios tanto personales, laborales, sociales y de comunidad a los que tenemos que hacer frente en nuestro día a día. Haciéndonos sentir en no pocas ocasiones, que no tenemos recursos psicológicos para afrontar los desafíos que se nos presentan.

Son momentos ante lo que podemos sentir emociones tan comunes y naturales como la ansiedad, el estrés, la frustración o miedo. En este sentido, la **inteligencia emocional (IE)** - definida como un conjunto interrelacionado de habilidades para identificar, usar, comprender y manejar nuestras emociones y las de los demás (Mayer et al, 2016) - resulta de crucial importancia. Las emociones contienen información sobre la relación de las personas con su entorno y suelen activarse cuando la relación entre la persona y su contexto cambia en situación de crisis (Lazarus, 1991). Por ello, es imprescindible saber gestionar estos estados emocionales.

En este sentido es fundamental orientar **líneas estratégicas de prevención y actuación psicosocial** en las organizaciones, utilizando como palancas impulsoras para aprender a manejar el estrés y la ansiedad, aminorando el malestar y promoviendo el bienestar, la **Inteligencia Emocional**, el desarrollo de la atención plena o *mindfulness* y la psicología positiva.



Este programa cumple con el objetivo 3 de los ODS

OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN

- Comprender cómo funciona nuestro cerebro, nuestra mente y nuestro cuerpo, como estrategia de afrontamiento ante situaciones estresantes
- Conocer qué es el estrés y en qué nos puede ayudar la inteligencia emocional
- Entrenar habilidades para aprender a gestionar nuestras emociones ante situaciones estresantes

DURACIÓN Y FORMATO DE LA PROPUESTA

“**Inteligencia emocional para gestionar el estrés**” tiene una duración total de **12 horas**. Se estructura en **4 sesiones** de tres horas de duración a lo largo de **2 semanas**. 2 sesiones por semana

NÚMERO DE ALUMNOS/AS

Deseable entre 15 y 20 personas.

CONTENIDOS

- Psicobiología del estrés y la ansiedad
- Autoconciencia emocional ¿qué siento? Herramientas
- ¿Es posible gestionar algo que no conozco? Herramientas
- Las emociones son mis aliadas. Mensaje de cada una de las emociones. Comprender para regular
- Amabilidad para regular el distrés emocional. Herramientas

PLAN DE ACTUACIÓN Y METODOLOGÍA

El proyecto formativo “**Inteligencia emocional para gestionar el estrés**”, combina diferentes prácticas psicoeducativas, utilizando como base el entrenamiento en atención plena o *mindfulness*, inteligencia emocional y psicología positiva.

En cada una de las sesiones habrá una parte de exposición teórica de los diferentes temas, se aprenderán las diferentes prácticas a realizar durante la semana, se resuelven dudas y tiempo de diálogo y reflexión.

Se enviará por email el material correspondiente a las sesiones: audios de prácticas guiadas, hojas de registros, artículos, apuntes, etc.