



TALLER PRESENCIAL: GESTIÓN EMOCIONAL Y DEL ESTRÉS



Instituto Andaluz de Prevención
de Riesgos Laborales
CONSEJERÍA DE EMPLEO, EMPRESA
Y TRABAJO AUTÓNOMO

16 DE ENERO DE 2025
CÁDIZ

17.00-17.15 H PRESENTACIÓN Y BIENVENIDA

17.15-19.45 H

- ¿QUE ES EL ESTRÉS?
- ¿COMO PREVENIRLO?. EL ESTRÉS Y SU GESTIÓN
- TÉCNICAS DE CONTROL EMOCIONAL Y CONTROL MENTAL
- TÉCNICAS DE RELACIÓN EMOCIONAL

19.45-20.00 H

- COLOQUIO FINAL Y CIERRE

DOCENTE: DÑA. BELÉN LAGUNA NAVARRO

- LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
- CONSULTORA, FORMADORA Y RESPONSABLE DE PROYECTOS DE DESARROLLO ORGANIZACIONAL



¿Cuáles son
aquellas
situaciones o
factores que me
ponen en modo
ALERTA?

Tipos de Estrés



“El estrés es una fuerza que se pone en marcha ante cualquier peligro, amenaza física o situación de incertidumbre”.

Dr. Mario Alonso Puig

ESTRÉS POSITIVO: EUISTRÉS. *Lo necesitamos. Se activa instantáneamente. Toma el control y nos “salva”*

ESTRÉS NEGATIVO: DISTRÉS o *estrés crónico:*
*“No tengo tiempo”, “No puedo parar”,
“No me da la vida”, “No llego” ...*

¿Cómo funciona nuestro cerebro?



“El cerebro es un experto buscador de amenazas”.



Mecanismo de Supervivencia



Mecanismo de Adaptación

Sistema de amenaza y defensa: zona amigdalina



Enfocado hacia:
Seguridad, lucha, huida,
protección

Sentimos: miedo, ira,
inseguridad, ansiedad

Genera hormonas:
adrenalina y cortisol

Parálisis



Huida



Lucha



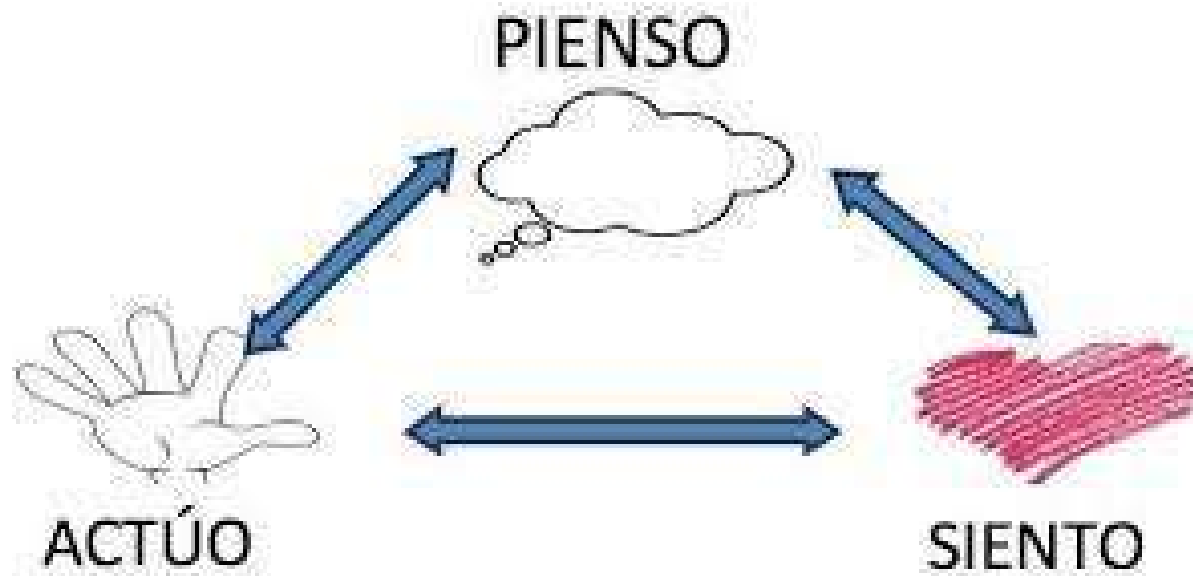
Sistema de adaptación: corteza prefrontal



Enfocado hacia:
Aprendizaje, análisis,
creatividad

Sentimos: seguridad, calma

Genera hormonas:
dopamina



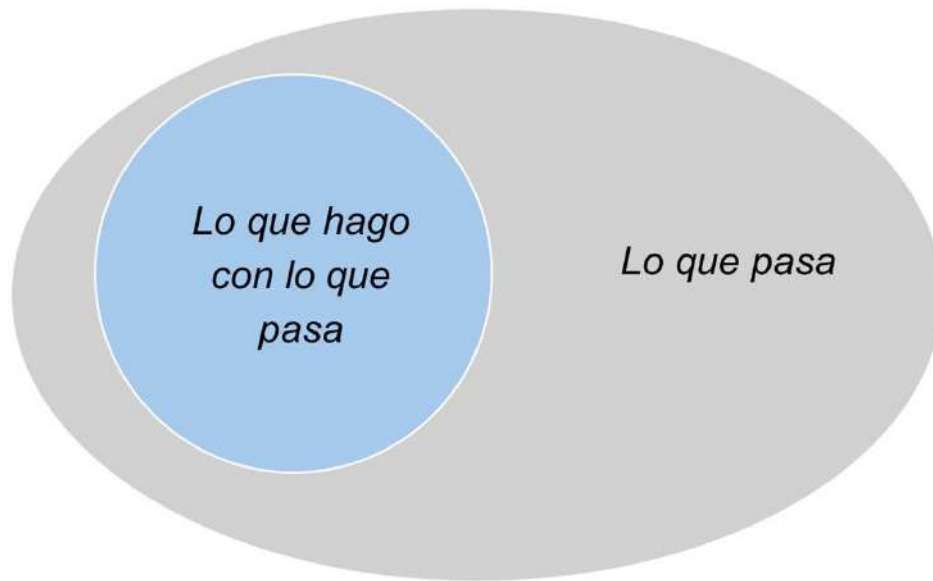
5

Recetas para mi día “0es3”

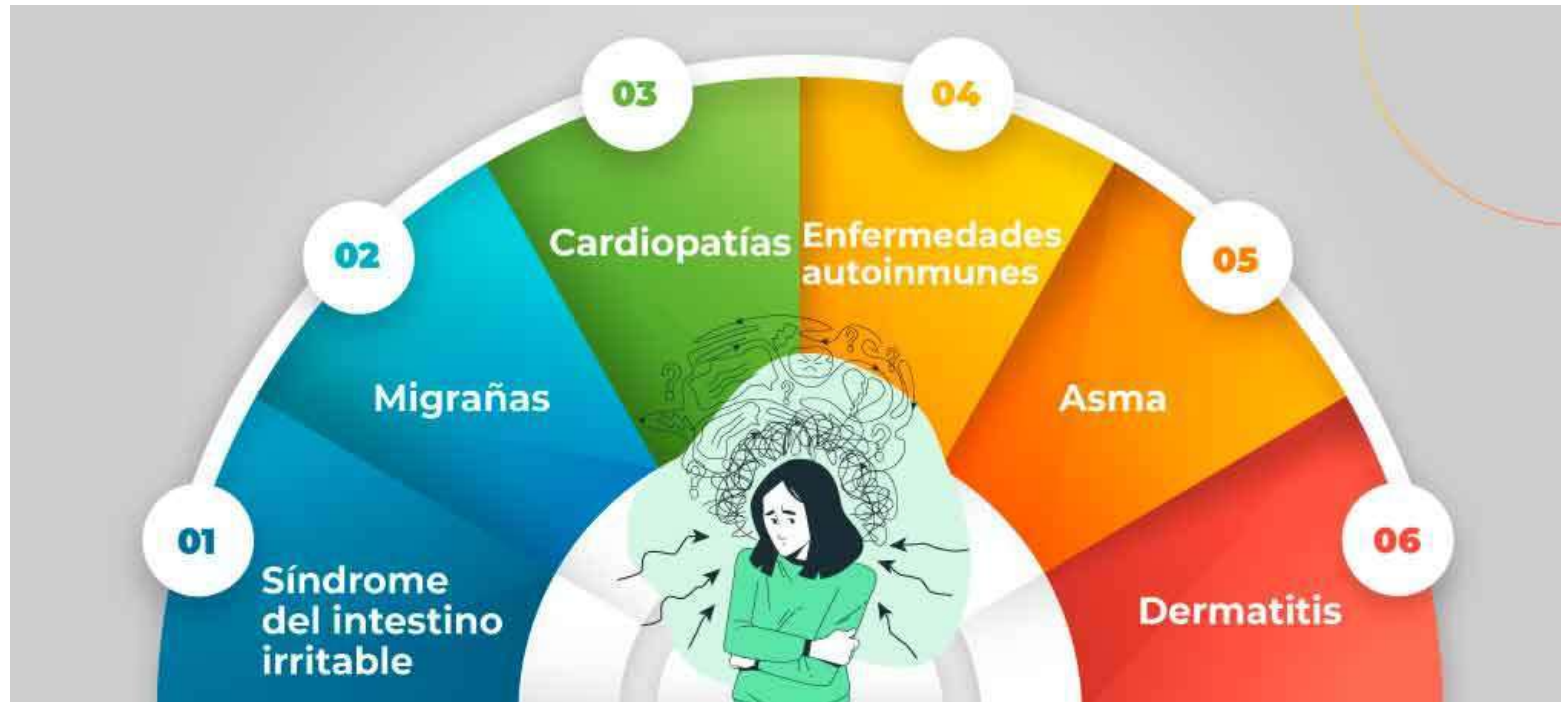


1

Suelta la necesidad de control y acepta dónde llegas y dónde no.”



“¿Cómo afectan las emociones a mi cuerpo?”





2

Escucha tu cuerpo y anticípate

https://www.youtube.com/watch?v=aUCK9QvbMec&ab_channel=AprendemosJuntos2030

Elimina distractores y enfócate

3

El día tiene 24h
Ni una más, ni una menos
¿Qué estoy haciendo con ellas?
¿Cómo organizo la agenda?

Gestión de agenda - **La técnica de las 3 P's**
(Planificación, Priorización, Programación)

Gestión de expectativas-Educación de la “voz interior”

4

Incorpora HÁBITOS SALUDABLES

- **Sueño**, para reparar mente y cuerpo
- **Alimentación** para nutrirte y tener energía
- **Ejercicio físico** para eliminar cortisol

1. ¿Cuántas horas duermes diariamente?
2. ¿A qué hora te acuestas?
3. ¿Qué rutina realizas antes de irte a descansar? ¿Y al levantarte?
4. ¿Qué alimentos desayudas?
5. ¿Qué almuerzas y cenas? ¿A qué hora?
6. ¿Cuánto tiempo dedicas a comer o cenar?
7. ¿Cómo te hidratas? ¿Con qué bebidas?
8. ¿Es sedentario tu trabajo? ¿Cómo compensas el sedentarismo?
9. ¿Qué actividad física realizas? ¿Cuándo?
10. ¿Cuántas horas al día estás delante de una pantalla?



5

Desconecta para conectar

Respira, para conseguir
calma neuronal, CALMA
MENTAL

GRACIAS

