DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Detectar el estrés a tiempo: desencadenantes y señales

Módulo adaptativo · ~20 min

El 40 % de los trabajadores del mundo afirma sufrir un estrés importante a diario (Gallup), y el mayor riesgo no es el pico de estrés, sino la fase en la que se «aguanta» hasta agotarse. Este módulo organiza la detección precoz: cuatro familias de desencadenantes, las propias señales de alerta —cuerpo, emociones, mente, comportamientos— y las tres fases descritas por Hans Selye, para saber en qué punto se está antes de que los recursos se vengan abajo.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Identificar los propios desencadenantes de estrés dentro de las cuatro familias: organización, relaciones, entorno, contexto socioeconómico.

02 Reconocer las propias señales en las cuatro dimensiones —cuerpo, emociones, mente, comportamientos— con el diario del estrés.

03 Situar la propia fase —alarma, resistencia, agotamiento— según Hans Selye y sortear la trampa de la sobreadaptación.

04 Permitirse ver el propio estrés pese a la cultura del «aguantar» y pedir la opinión de alguien de confianza.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que quiera leer sus propias señales a tiempo y actuar antes de que el estrés se instale.

- **Requisitos previos:** ninguno

DESARROLLO DEL MÓDULO

En autonomía, con un entrenamiento adaptado a cada participante.

1. **Autodiagnóstico**: sobre 9 dimensiones, para situar las propias prácticas y orientar el entrenamiento.
2. **Vídeo de experto**: de 10 minutos, con 3 pausas de reflexión.
3. **Casos prácticos**: 2 primeros casos elegidos a partir del autodiagnóstico y, después, otros 16 opcionales. Cada respuesta recibe un feedback: sus efectos y una pista para mejorar.
4. **Compromiso con fecha**: una acción que probar, redactada por el participante o elegida entre las propuestas.
5. **Ficha resumen descargable**: puntos clave, preguntas, compromiso, notas personales y listas de comprobación.

UN EJEMPLO ENTRE LOS CASOS PROPUESTOS

Desde hace dos meses, Sitara, gestora de contratos, llega antes, come en su mesa y se va una hora más tarde. Cierra tantos contratos como antes. Sitara piensa que esas horas de más demuestran su seriedad. El viernes hace balance del mes. ¿Qué debe hacer Sitara?

EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN

Umbral: 80 %

La puntuación tiene en cuenta las respuestas a los casos prácticos, el compromiso formulado y, en su caso, las actividades de aprendizaje complementarias. Para validar el módulo se requieren un compromiso y una puntuación de al menos 80 %.

MÉTODOS Y MODELOS

- 3 fases del estrés (alarma/resistencia/agotamiento) — Hans Selye, síndrome general de adaptación (1936)
- 4 familias de desencadenantes de estrés (organización, relaciones, entorno físico/técnico, socioeconómico) — método Afthonios
- Fábula de la rana — Olivier Clerc, «La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite…» (2005)

FUENTES Y REFERENCIAS

- Gallup, «State of the Global Workplace» — el 40 % de los trabajadores afirma haber vivido un nivel de estrés elevado el día anterior (50 % en Estados Unidos)
- Tasha Eurich (psicóloga de las organizaciones), citada por Harvard Business Review — el 95 % de las personas cree conocerse bien, pero solo entre el 10 y el 15 % se conoce realmente
- Hans Selye — síndrome general de adaptación en tres fases (alarma, resistencia, agotamiento), formulado en 1936
- INRS, instituto francés de prevención de riesgos laborales (Institut national de recherche et de sécurité) — estrés laboral y prevención a partir de las situaciones de trabajo

- Módulo creado por Afthonios.com.
- Contenido verificado el 31 de octubre de 2026