DESCRIPCIÓN DEL MÓDULO

Frente al estrés: actuar, soltar el control, confiar

Módulo adaptativo · ~20 min

El estrés en el trabajo se trata con demasiada frecuencia con la orden de relajarse. Este módulo parte, en cambio, de un mecanismo preciso: la espiral que une percepción, emoción, comportamiento y feedback, y que se cierra sobre sí misma hasta convertirse en profecía autocumplida. Muestra que basta con abrir una sola de las cuatro puertas para frenarla, y ofrece las tres preguntas que indican cuál.

OBJETIVOS PEDAGÓGICOS

01 Identificar las cuatro etapas de la espiral del estrés: percepción, emoción, comportamiento y, después, resultado y feedback recibido.

02 Abrir una sola de las cuatro puertas para frenar el mecanismo, con ayuda de tres preguntas de clasificación.

03 Liberar la presión acumulada por dos vías: poner palabras a la emoción y volver a mover el cuerpo.

04 Elegir la postura adecuada según la situación: actuar a pequeños pasos, soltar el control o confiar en los demás.

PÚBLICO DESTINATARIO

Cualquier persona que se enfrenta a situaciones profesionales estresantes y quiere recuperar lucidez y margen de maniobra.

- **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

Éloi, recepcionista, pidió el lunes a su responsable, Lisa, que le cambiara el día libre. Lisa lo decidirá el viernes. Desde entonces, Éloi le vuelve a hablar de ello cada día y todavía no ha confirmado las reservas de la semana que viene. Esta mañana, Éloi se cruza con Lisa en recepción. ¿Qué debe hacer Éloi?

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

- Método Afthonios de la espiral del estrés en 4 puertas (percepción, emoción, comportamiento, resultado), emparentado con el modelo transaccional de Lazarus & Folkman
- Profecía autocumplida (Robert K. Merton, 1948)
- Dicotomía control / soltar el control, inspirada en la dicotomía del control de los estoicos (Epicteto) y en el círculo de influencia de Stephen Covey
- Método Afthonios de las 3 preguntas de clasificación (¿qué me estresa?, ¿qué margen de maniobra tengo?, ¿a quién pedir?)

FUENTES Y REFERENCIAS

- Richard Lazarus & Susan Folkman, Stress, Appraisal, and Coping (1984): modelo transaccional del estrés
- Robert K. Merton, «The Self-Fulfilling Prophecy», The Antioch Review (1948): la profecía autocumplida
- Stephen Covey, Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva (1989): círculo de influencia
- James Gross (1998): los procesos de regulación emocional

Módulo creado por Afthonios.com.

Contenido verificado el 10 de noviembre de 2026