



**TALLER**  
**COMUNICACIÓN CONTRA ESTRÉS:**  
**AFRONTANDO EL ESTRÉS LABORAL**  
**EN TIEMPOS DIFÍCILES**





# **Comunicación contra Estrés:**

## **Afrontando el estrés laboral en tiempos difíciles**

Taller para potenciar la comunicación positiva y la asertividad como bases del afrontamiento del estrés en el entorno laboral y en la construcción de un clima productivo en las organizaciones.

### **Objetivos:**

- 1.- Desarrollar las capacidades comunicativas y asertivas de los participantes como un pilar sólido para prevenir y afrontar el estrés y construir un clima laboral positivo y productivo.
- 2.- Entrenar las habilidades de autocontrol y de identificación y modificación de estructuras de pensamiento y de expresión generadoras de respuestas de ansiedad y situaciones de tensión.
- 3.- Desarrollar la capacidad de relajación física y psíquica de los participantes y los métodos para prevenir y/o superar el estrés y sus síntomas, así como su entrenamiento para compartir y difundir tales conocimientos y técnicas.
- 4.- Estimular, mediante técnicas psicomotrices basadas en los principios de la Biodanza, la respuesta física y mental del organismo ante las situaciones prolongadas de tensión o estrés y fortalecer los vínculos y capacidades para el autoconocimiento, el trabajo en equipo y el aporte productivo al entorno laboral.



**Duración total:** 15 horas.

Estructurado en cinco sesiones de tres horas, durante las cuales se desarrollarán tres módulos bien diferenciados de temas y actividades.

### **Número de participantes:**

Un máximo de 15 - 16 participantes por grupo.

## Módulo 1. Píldoras de comunicación asertiva

Abarca la primera hora de cada sesión.



Módulo teórico y práctico, centrado en los siguientes temas:

- 1.- ¿Lo digo o me lo callo? Asertividad y habilidades sociales: del pensamiento asertivo al autocontrol emocional. Derechos asertivos sí, pero también deberes.
- 2.- Inteligencia Emocional en la empresa. Comunicación No verbal y Paraverbal: cuando el sí es no y viceversa. Entrenamiento de los recursos no verbales y paraverbales.
- 3.- Comunicar en positivo: Sumar en vez de restar con la regla de los dos tercios. El mapa y el territorio: técnicas y herramientas de Programación Neurolingüística (PNL).
- 4.- Conflictos Interpersonales, el carrusel del "gano-ganas". Pautas para el manejo asertivo de las críticas.
- 5.- Afrontamiento de los comportamientos irracionales. Manejo de la ira. El "Ha-kuna Matata" del día a día.

Todos los temas de comunicación asertiva incluyen dinámicas de grupos y tareas para el desarrollo individual de cada participante.

## Módulo II. Entrenamiento en técnicas de Relajación

Abarca la segunda hora de cada sesión.

Módulo de carácter fundamentalmente práctico, dirigido al entrenamiento y aplicación de diversos métodos y técnicas de relajación y autocontrol emocional, entre ellas:

1.- Introducción a la Relajación: tensión-distensión; inducción directa; entrenamiento autógeno y otros métodos.

2.- Técnicas de autocontrol de la ansiedad, respiración y relajación diferencial.

3.- Técnicas de Relajación Autógena (Vogt-Schultz).

4.- Técnicas de Relajación por Sugestión.

5.- Técnicas de relajación y autocontrol por Imaginación.



Se realizan sesiones prácticas apoyadas en grabaciones realizadas por profesionales, previa explicación de cada técnica.

Además, se entrega una recopilación de grabaciones para que cada participante pueda practicar en sus horas libres y llegar a dominar plenamente las técnicas aprendidas.

### **Módulo III. Dímelo cantando, dímelo bailando...**

Se desarrolla durante los 50 minutos finales de cada sesión.

Sesiones basadas en las técnicas de Biodanza y en el entrenamiento de mecanismos psicomotrices y de fijación de anclas neurolingüísticas positivas mediante el baile y la música.

Su objetivo es la motivación de percepciones positivas, enfoques constructivos de la realidad y capacidades expresivas mediante mensajes musicales, canciones, dinámicas de grupo y actividades que desarrollan el ritmo y la vivencia musical; dirigidas por una experta pianista y profesora de lenguaje musical y movimiento.

Interesante experiencia que se nutre del acervo cultura más variado, desde acordes de música barroca, hasta jazz y sesiones de "salsaterapia", entre otros ingredientes.

La música afecta a mente y cuerpo, influye sobre las ondas de la actividad eléctrica del cerebro. Por ejemplo, en particular la música barroca resulta adecuada para crear un estado de conciencia relajada conocido como "estado alfa".

Este módulo está cuidadosamente planificado y basado en modernos conocimientos de Biodanza y estimulación sensorial y psicomotriz, ya probados en diferentes países.

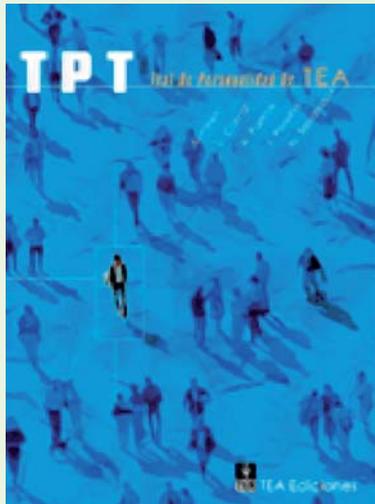


## Materiales pedagógicos incluidos:

Gracias al cuidado y útil material pedagógico asociado al taller, los efectos positivos de éste pueden prolongarse en el tiempo. Cada participante recibirá:

- 1.- Un manual pedagógico resumen de los contenidos impartidos, con énfasis en las técnicas de comunicación asertiva y de relajación enseñadas; elaborado especialmente para este curso.
- 2.- CD o lápiz de memoria con sesiones de relajación guiadas por especialista para el entrenamiento de las técnicas y métodos de relajación; de particular utilidad para seguir practicando individual o colectivamente estas técnicas.
- 3.- CD o lápiz de memoria con una recopilación de libros digitalizados, vídeos y otros materiales sobre comunicación asertiva e inteligencia emocional.
- 4.- Recopilatorio de la música empleada en el Módulo "Dímelo cantando, dímelo bailando".

## Herramienta de valor añadido:



Para el autoconocimiento y crecimiento personal y profesional de los participantes, este taller incluye la aplicación individual del **Test de Personalidad de Tea (TPT)**, una herramienta profesional especialmente diseñada para el ámbito laboral que aborda las dimensiones de Estabilidad Emocional, Apertura Mental y Responsabilidad a partir de 15 escalas: Desajuste, Ansiedad, Depresión, Tolerancia al estrés, Autoconcepto, Tolerancia y flexibilidad, Adaptación a los cambios, Interés por otras culturas, Disponibilidad, Inteligencia social, Integración social, Trabajo en equipo, Autoexigencia profesional, Dinamismo y actividad y Tesón y constancia.

Incorpora una escala de control (Sinceridad), y como resumen unitario de toda la personalidad ofrece una puntuación criterial de estimación del éxito en la vida profesional.



Comunicadora, escritora, diseñadora gráfica, consultora y formadora en Comunicación.

Directora y fundadora de LScomunicación, agencia de comunicación con sede en Oviedo, oficinas en Madrid y vínculos estables de colaboración profesional en Iberoamérica y Europa.

Licenciada en Periodismo y Comunicación Social con especialización de postgrado en Ciencia y Tecnología, Edición de publicaciones especializadas y Psicología, con dos décadas de experiencia en el mundo de la Comunicación.

Se ha formado y trabajado como comunicadora en Cuba, México, Estados Unidos, Chile y España en: Universidad de La Habana, University of North Carolina at Chapel Hill (EEUU); Universidad Internacional Menéndez Pelayo, San-

tander; Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica, Madrid.

Miembro de la Federación de Asociaciones de Periodistas de España, de la Asociación de la Prensa de Oviedo y de la Sociedad Española de Ergonomía y Psicosociología.

Técnica Superior en Seguridad, Higiene Industrial y Ergonomía y Psicosociología.

Entrenamiento en Programación Neurolingüística (PNL) y en Psicometría.

Artículos y trabajos publicados en diversos medios de Iberoamérica, Estados Unidos y Europa.

Experiencia en eventos internacionales de Naciones Unidas, CEPAL, OMS, UNESCO y otros.

Ha realizado y dirigido proyectos internacionales, nacionales y regionales de comunicación en Ciencia, Tecnología, Medio Ambiente, Promoción de Salud y Prevención de Riesgos Laborales en diversas geografías. En Asturias, proyectos para Femetal y Fade.

Directora y profesora de Cursos y talleres sobre Comunicación, Liderazgo y Motivación, FADE 2011 (en Asturias) y también en Madrid (2007-2011).

Redactora y editora de libros y manuales especializados sobre Comunicación y sobre salud y bienestar psicosocial y laboral.

Su creatividad, pasión y curiosidad por todo lo humano se expresa también en la poesía, género en que ha recibido el Premio Internacional de Poesía "Julio Tovar", España, 2001, con el cuaderno "Sin Isla" (publicado en 2002).



Profesora de piano, lenguaje musical, música y movimiento, pianista en diferentes agrupaciones en diversos países, realizadora y asesora de programas musicales, investigadora y promotora de proyectos culturales en Latinoamérica y Europa.

Dos décadas de experiencia profesional en diferentes ámbitos del Arte.

Clases de piano a niños y adultos, Madrid, 2010-2012.

Profesora de piano y Lenguaje Musical en Academia Arion de Madrid (cursos 2007 y 2008).

Pianista del proyecto "Amparanoia" en España, con el que participó en numerosos festivales y presentaciones por toda Europa (2003-2006).

Pianista de diferentes agrupaciones de música popular cubana.

Creadora de un proyecto de ayuda a la mujer y la familia en coordinación con la fundación Caritas en población La Bandera en Santiago de Chile, el cual conjugaba clases de música, expresión corporal y canto para niños y madres (2000-2002).

Profesora de iniciación musical en diferentes escuelas infantiles de Santiago de Chile (1998-2002).

Creadora de la Cátedra de Piano en la Academia Municipal de Pirque, Santiago de Chile (1998-2002).

Asesora y Escritora de programas de Radio en la Radio Metropolitana de La Habana durante 6 años (1986-1992). Creadora de proyectos de programas juveniles, en vivo y grabados. También desarrollando programas especializados en música, y en temas sobre la mujer y la juventud y como asesora de la programación musical de toda la emisora.

Profesora de Piano Complementario, Conservatorio Fernando Carnicer de La Habana durante 10 años (1987- 1997).

Su formación académica incluye, entre otros estudios: Graduada de Nivel Medio de Música en la especialidad de Pianista e instrumentista (Conservatorio Amadeo Roldan de La Habana, 1981). Graduada de Musicología en el Instituto Superior de Arte de La Habana, 1986. Curso de post grado en expresión corporal, 1987. Curso de locución y comunicación, 1988. Curso de formación musical en edades tempranas, 1989.



## Somos

Una Agencia de Comunicación y Productos Editoriales con sede en Oviedo, Asturias, oficina en Madrid y vínculos estables de colaboración profesional en varios puntos de Europa y América.

## Nuestra misión es

Bregar con la palabra y la imagen para que la comunicación, tanto personal como empresarial, sea un aporte creativo y útil a esta aldea global que habitamos y de cuya suerte todos somos responsables.

## Hacemos

Libros, revistas, guiones audiovisuales y multimedia, publicaciones científicas, sociales y tecnológicas; textos y materiales didácticos, servicios de documentación, bibliografía y actualización jurídico-normativa y técnica; edición y corrección de estilo; diseño gráfico editorial y maquetación; asesoría y gestión literaria; consultorías, cursos y talleres y community manager.

## Somos diferentes por

Nuestro servicio especializado de publicaciones, textos pedagógicos y formación en Prevención de Riesgos Laborales, y también por nuestra labor pedagógica y de investigación.

**LScomunicación es miembro de la Federación Asturiana de Empresarios (FADE).**

**Su directora y fundadora, Lidia Señarís, es miembro de la Asociación de la Prensa de Oviedo, de la Federación de Asociaciones de Periodistas de España (FAPE) y de la Asociación Española de Ergonomía.**



**11** Agencia de Comunicación y Productos Editoriales con sede central en Oviedo, Asturias, en el verde y moderno barrio de Montecerrao, y oficinas en Madrid, en la transitada calle Príncipe de Vergara.

Más información sobre el modo en que podemos serle útil en:

Nuestro portal en internet: [www.lscomunicacion.com](http://www.lscomunicacion.com)

Estamos en



<https://www.facebook.com/LScomunicacion.Spain>

También puede contactarnos así:

Teléfono: 653.287.720. / Correo electrónico: [info@lscomunicacion.com](mailto:info@lscomunicacion.com)