

GESTIÓN EMOCIONAL Y DEL ESTRÉS

Taller práctico para comprender el estrés, reconocer las señales de sobrecarga y desarrollar recursos de regulación emocional

Una propuesta para asociaciones, centros, empresas e instituciones

Un espacio psicoeducativo y práctico para aprender a identificar qué ocurre cuando el estrés se acumula, reconocer las propias señales de activación y practicar estrategias que permitan responder de forma más flexible.

Formato: taller grupal práctico · **Duración orientativa:** 2 horas · **Adaptable:** sí, según colectivo y necesidades de la entidad

Silvia Luque

Psicóloga Integradora · Psicología, mindfulness y terapias de tercera generación

La propuesta

El estrés forma parte de la vida cotidiana, pero cuando la activación se mantiene durante demasiado tiempo puede afectar al descanso, la atención, el estado de ánimo, las relaciones y la capacidad para responder de forma flexible a las demandas del entorno.

Este taller ofrece un espacio para comprender el funcionamiento del estrés y, sobre todo, para aprender a detectar las señales tempranas de sobrecarga y practicar recursos de regulación emocional y autocuidado.

¿A quién puede dirigirse?

- Personas que experimentan estrés, sobrecarga o dificultad para desconectar.
- Colectivos expuestos a demandas laborales, familiares o sociales sostenidas.
- Personas que tienden a funcionar «en automático» y continúan rindiendo aunque estén emocionalmente saturadas.
- Asociaciones y entidades que trabajan en promoción de la salud, bienestar emocional, acompañamiento social o prevención.

Objetivos

- Comprender qué ocurre ante una situación de estrés y diferenciar activación puntual de sobrecarga mantenida.
- Identificar señales físicas, emocionales, cognitivas y conductuales de estrés.
- Reconocer patrones habituales de respuesta: sobreesfuerzo, evitación, control, desconexión o dificultad para parar.
- Aprender estrategias breves de regulación y recuperación.
- Favorecer una relación más flexible con pensamientos y emociones difíciles.
- Incorporar pautas de autocuidado y prevención de la sobrecarga ajustadas a la vida cotidiana.

Del «tengo que aguantar» a «puedo responder de otra manera»

La propuesta no busca eliminar todas las emociones desagradables ni enseñar a «controlarlas». Se centra en reconocer lo que está ocurriendo, comprender las propias respuestas y ampliar el repertorio de formas de afrontar las situaciones.

¿Cómo se desarrolla?

El taller combina psicoeducación breve, autoobservación, ejercicios prácticos y reflexión aplicada a situaciones cotidianas.

01 · Entender el estrés

20 min

Qué es el estrés, para qué sirve y qué ocurre cuando la activación se mantiene. Se trabaja la diferencia entre demanda, respuesta y recuperación.

02 · Mi mapa de sobrecarga

25 min

Cada participante identifica sus principales señales de estrés: cuerpo, emociones, pensamientos, conducta y relaciones. Se exploran también las estrategias que utiliza habitualmente para seguir funcionando.

03 · Parar antes del límite

20 min

Ejercicio práctico de atención al momento presente y reconocimiento de señales tempranas. Se trabaja la capacidad de hacer una pausa sin convertirla en otra exigencia.

04 · Regular sin luchar contra lo que siento

25 min

Práctica de regulación emocional y relación flexible con las experiencias internas. Se exploran recursos breves que puedan utilizarse en situaciones reales de tensión.

05 · Del estrés al autocuidado sostenible

20 min

Identificación de necesidades, límites y acciones concretas de recuperación. Cada persona selecciona pequeños cambios realistas que pueda trasladar a su contexto.

06 · Cierre y aplicación

10 min

Integración de aprendizajes y reflexión sobre qué señal quiere empezar a escuchar antes y qué recurso quiere practicar.

Metodología

Psicoeducativa · práctica · experiencial · participativa · basada en mindfulness y terapias de tercera generación

Se priorizan herramientas que puedan trasladarse a situaciones reales. Las actividades se adaptan al contexto y al nivel de exposición que resulte adecuado para cada colectivo.

Adaptación para entidades

El taller puede adaptarse a las necesidades de la asociación, empresa, centro o institución, tanto en contenidos como en duración y nivel de profundización.

Posibles adaptaciones

- Estrés laboral y prevención de la sobrecarga.
- Estrés asociado a cuidados y responsabilidades familiares.
- Regulación emocional en colectivos en situación de vulnerabilidad.
- Autoexigencia, perfeccionismo e hiperresponsabilidad.
- Prevención del burnout y recuperación.
- Mindfulness aplicado a situaciones de estrés y dificultad para desconectar.

Puede plantearse como:

- Taller puntual de sensibilización y adquisición de herramientas.
- Ciclo de 2–4 sesiones para profundizar en regulación y autocuidado.
- Programa adaptado a las necesidades específicas de una entidad o colectivo.

Marco de cuidado

Se crea un espacio de respeto, escucha y no juicio. Las actividades son participativas pero no requieren compartir experiencias personales. Cada persona puede adaptar su nivel de participación. El taller tiene carácter psicoeducativo y preventivo y no sustituye una intervención psicológica individual.

¿Quieres llevar este taller a tu entidad?

Puedo adaptar la propuesta a las necesidades de vuestra asociación, centro, empresa o institución y plantear el formato más adecuado.

Silvia Luque

Psicóloga Integradora

Psikonorte

www.psicologadonosti.com