

CURSO

**Curso de formación sobre
Comunicación, trabajo en
equipo y control del estrés.**



CONTENIDO del curso

ÍNDICE

1. LA COMUNICACIÓN	4
1.1 DEFINICIÓN	4
1.2 PRINCIPIOS Y AXIOMAS DE LA COMUNICACIÓN	5
1.3 BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN	6
1.4 COMUNICACIÓN EFECTIVA	7
1.5 ESTILOS DE COMUNICACIÓN DESADAPTATIVOS	7
1.5.1 ESTILO PASIVO	7
1.5.2 ESTILO AGRESIVO	8
1.5.3 ESTILO PASIVO-AGRESIVO	9
1.6 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	10
1.6.1 ESTILOS DE CONDUCTA EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	11
1.6.2 NEGOCIACIÓN	11
1.6.2.1 PARADIGMAS DE LA INTERACCIÓN HUMANA EN LA NEGOCIACIÓN	12
1.6.2.2 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS EN LAS RELACIONES HUMANAS	13
1.6.3 LA PERSUASIÓN	15
2. INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS TAREAS DE SEGURIDAD	17
2.1. TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	17
2.1.1 TIPOS DE INTELIGENCIA	17
2.1.2 LA INTELIGENCIA, UNA COMBINACIÓN DE FACTORES	21
2.2 INTELIGENCIA EMOCIONAL	22
2.3 DEFINICIÓN DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	23
2.3.1 ORÍGENES DEL CONCEPTO	23
2.3.2 LA MEMORIA EMOCIONAL	24
2.3.2.1 UN SISTEMA DE ALARMA ANTICUADO	24
2.3.2.2 ARMONIZANDO EMOCIÓN Y PENSAMIENTO	25
2.4 LA NATURALEZA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	25
2.4.1 COMPETENCIAS PERSONALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	25
2.4.1.1 AUTOCONCIENCIA	25
2.4.1.2 AUTORREGULACIÓN	26
2.4.1.3 MOTIVACIÓN	27
2.4.2 COMPETENCIAS SOCIALES	27
2.4.2.1 EMPATÍA	27
2.4.2.2 HABILIDADES SOCIALES	28
2.5 ASERTIVIDAD, EMPATÍA Y ESCUCHA ACTIVA	28
2.5.1 ASERTIVIDAD, definición	28
2.5.1.1 DERECHOS ASERTIVOS	29
2.5.1.2 TÉCNICAS ASERTIVAS	29
2.5.2 EMPATÍA	31
2.5.3 LA ESCUCHA ACTIVA	31
2.5.3.1 ELEMENTOS QUE FACILITAN LA ESCUCHA ACTIVA.	32
2.5.3.2 LA VENTANA DE JOHARI Y EL FEEDBACK	32
2.5.3.3 PRINCIPIOS PARA LA OBTENCIÓN DE “FEEDBACK”	34
2.6 BENEFICIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	36
3. LOS EQUIPOS DE TRABAJO	37
3.1 DEFINICIONES DE EQUIPO	37
3.1.1 FORMACIÓN Y DESARROLLO DE LOS EQUIPOS	39
3.2 ESTRUCTURA Y COMPOSICIÓN DE LOS EQUIPOS	40
3.2.1 SITUACIÓN ESPACIAL Y ENTORNO FÍSICO	40
3.2.2 COHESIÓN	40

3.3 VARIABLES EXPLICATIVAS DE LA EFICACIA GRUPAL	41
3.3.1 VARIABLES CONTEXTUALES	41
3.3.2 APOYO Y RECOMPENSAS	42
3.3.3 ESTRUCTURA GRUPAL	42
3.3.4 HETEROGENEIDAD	42
3.4 DINÁMICA Y INTERACCIÓN	44
3.4.1 TÉCNICAS DE TRABAJO EN GRUPO	45
3.5 REUNIONES	46
3.5.1 ERRORES EN LAS REUNIONES	46
3.5.2 GUÍA DE LA ESTRUCTURA DE LA REUNIÓN	48
3.6 EL CONFLICTO EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO	48
3.6.1 DISFUNCIÓN EN EL GRUPO	48
3.7 EL LIDERAZGO	52
3.7.1 PODER	52
3.7.2 TIPOS DE PODER	52
3.7.3 LAS REACCIONES ANTE EL PODER	53
3.7.4 LÍDERES	53
3.7.5 LIDERAZGO Y DIRECCIÓN	54
3.7.6 TIPOS DE LIDERAZGO	55
3.7.7 ENFOQUES Y TEORÍAS EN EL ESTUDIO DEL LIDERAZGO	55
3.7.7.1 TEORÍA DEL RASGO DE PERSONALIDAD	56
3.7.7.2 TEORÍA DE LOS ESTILOS DE LIDERAZGO	56
3.7.7.3 LIDERAZGO TRANSFORMACIONAL Y CARISMÁTICO. LOS LÍDERES QUE PROMUEVEN EL CAMBIO	56
3.7.8 CARACTERÍSTICAS DEL LÍDER	57
3.8 LA DELEGACIÓN	59
3.8.1 BARRERAS DE LA DELEGACIÓN	59
3.8.2 DELEGACIÓN EFICAZ	60
3.9 MOTIVACIÓN Y SATISFACCIÓN DENTRO DEL GRUPO.	60
3.9.1 TEORÍAS CLÁSICAS DE LA MOTIVACIÓN O TEORÍAS DE LAS NECESIDADES	61
3.9.2 TEORÍA DE LA EQUIDAD	63
3.9.3 TEORÍA DEL REFUERZO	63
4. ESTRÉS	63
4.1 QUÉ ES EL ESTRÉS? DEFINICIONES	65
4.2 FASES DEL ESTRÉS	65
4.3 SINTOMATOLOGÍA RELACIONADA CON EL ESTRÉS	67
4.4 CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS	68
4.4.1 CONSECUENCIAS FISIOLÓGICAS	68
4.4.2 CONSECUENCIAS COGNITIVAS	68
4.5 ESTÍMULOS QUE PROVOCAN ESTRÉS	68
4.6 ESTRÉS POLICIAL	69
4.6.1 FACTORES DE RIESGO	69
4.6.2 BURNOUT	70
4.6.3 TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE CONTROL DEL ESTRÉS POLICIAL	71
4.6.3.1 SECUENCIACIÓN DE LA INTERVENCIÓN; ANTES.	71
4.6.3.2 DEBRIEFING; DESPUÉS	73
4.7 PORQUÉ UNAS PERSONAS SE ESTRESAN Y OTRAS NO?	74
4.7.1 AUTOESTIMA	74
4.7.2 TIPOS DE PERSONALIDAD "A"	78
4.7.3 ESTILO EXPLICATIVO O "LOCUS DE CONTROL"	78
4.8 ¿CÓMO AFRONTAS LOS PROBLEMAS ? ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	79
4.8.1 AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.	79

4.8.1.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS.	79
4.8.1.2 TABACO	82
4.8.1.3 ACTIVIDAD FÍSICA	83
4.8.1.4 RELAJACIÓN	83
4.8.1.5 MINDFULNESS	84
4.8.1.6 SENTIDO DEL HUMOR	85
4.8.1.7 LA FUERZA DE LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS	86
4.8.1.8 CÓMO RESOLVER PROBLEMAS DE FORMA CREATIVA: AFRONTAR LA RESPUESTA CONDUCTUAL-TÉCNICA PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	87
4.8.1.9 TRABAJAR LA IRA O RABIA GENERADORA DE ESTRÉS.	87
4.8.1.9.1 LA TREC (TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA-CONDUCTUAL)	88
BIBLIOGRAFIA.....	91