



## TOWARDS A HOLISTIC TRANSFORMATION OF ORGANISATIONS INTO LEARNING WORKPLACES

### Paquete de trabajo: 6

**Título del Paquete de Trabajo:** Desarrollo de Empleados: Actitud Positiva hacia el Aprendizaje en los Lugares de Trabajo y Capacitación en Habilidades Transversales

**Título de la Actividad:** 6.5 Diseño del Currículum de Formación “6 Principales Competencias Transversales para Empleados” – Módulo 3

### Coordinator:

**MMC** Mediterranean Management Centre

### Partners:



Ασsoτηταs Εταιρiαs  
Επαρtισtικισ Αλφειας



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Agreement number: 612910-EPP-1-2019-1-CY-EPPKA3-PI-FORWARD

<b>Programa:</b>	Erasmus+
<b>Subprograma:</b>	Support for Policy Reform
<b>Guía del programa / Convocatoria de propuestas:</b>	EACEA-36-2018
<b>Acción:</b>	PI-FORWARD – Support for policy reform – Forward-Looking Cooperation Projects
<b>Título del Proyecto:</b>	<b>TOWARDS A HOLISTIC TRANSFORMATION OF ORGANISATIONS INTO LEARNING WORKPLACES</b>
<b>Acrónimo del proyecto:</b>	LEARN
<b>Número de acuerdo de proyecto:</b>	612910-EPP-1-2019-1-CY-EPPKA3-PI- FORWARD

## Contenido

Currículum del Taller: “6 Habilidades Transversales Principales para-Empleados” .....	4
1. Enfoque .....	4
2. Los resultados del aprendizaje .....	4
3. Duración .....	5
4. Método de entrenamiento .....	5
5. Temas .....	5
6. Técnicas de Entrenamiento .....	8
7. Evaluación del Taller (Todos los Módulos) .....	13

## Currículum del Taller:

# “6 Habilidades Transversales Principales para-Empleados”

## Módulo 3: Resiliencia

### 1. Enfoque

La resiliencia existe cuando una persona puede recuperarse y prosperar ante grandes desafíos. A menudo se pone a prueba cuando surgen factores de estrés en la vida cotidiana y cuando ocurre un trauma o una tragedia. El estrés no es el único factor que puede poner a prueba la resiliencia de una persona; sin embargo, la forma en que una persona maneja el estrés es un fuerte indicador de su capacidad para recuperarse. La resiliencia es una estrategia clave que ayuda a los empleados a enfrentar el estrés, un mercado laboral competitivo, los conflictos en el lugar de trabajo y abordar los desafíos en el trabajo. Mejorar la resiliencia es importante porque los empleados identifican el trabajo como el factor estresante número uno en sus vidas.

### 2. Los resultados del aprendizaje

Una vez finalizado el taller, los participantes estarán en condiciones de:

#### En términos de conocimiento

- Explique la importancia de un lugar de trabajo resiliente y 'saludable'.
- Nombre cinco habilidades principales de una persona resiliente.
- Relacionar la resiliencia con la salud mental.
- Describir los principios fundamentales de la gestión del tiempo (matriz de Eisenhower).
- Enumere los diferentes tipos de factores estresantes.
- Describir la condición de agotamiento ocupacional.
- Describir las causas y consecuencias del síndrome de boreout.
- Enumere los tipos de acoso en el lugar de trabajo.

#### En términos de habilidades

---

4

**Paquete de trabajo [6] [Desarrollo de Empleados: Actitud Positiva hacia el Aprendizaje en los Lugares de Trabajo y Formación en Habilidades Transversales, Diseño del Currículum de Formación “6 Habilidades Transversales Principales para Empleados” – Módulo 3]**



- Aplicar estrategias de resiliencia.
- Establezca objetivos INTELIGENTES.
- Diferenciar entre objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- Utilice herramientas, como una 'lista maestra', para apoyar la organización del trabajo y la priorización de tareas.
- Identificar los síntomas del agotamiento.
- Identificar formas de prevenir y manejar el agotamiento.
- Detecte los primeros signos de aburrimiento.
- Aplicar técnicas para superar el aburrimiento.
- Reconocer y tratar los acosos en el lugar de trabajo.

#### **En cuanto a las actitudes**

- Hacer frente a los cambios/desafíos en el lugar de trabajo de manera efectiva.
- Establecer prioridades y objetivos claros tanto en el trabajo como en la vida personal y social.
- Practique una cultura organizacional segura y de apoyo.

### **3. Duración**

**Módulo 3 – Resiliencia: 6 horas.**

### **4. Método de entrenamiento**

- Aprendizaje en el aula
- Aprendizaje electrónico sincrónico
- Aprendizaje electrónico asíncrono
- Aprendizaje combinado

### **5. Temas**

#### **Introducción al Taller**

---

5

**Paquete de trabajo [6] [Desarrollo de Empleados: Actitud Positiva hacia el Aprendizaje en los Lugares de Trabajo y Formación en Habilidades Transversales, Diseño del Currículo de Formación “6 Habilidades Transversales Principales para Empleados” – Módulo 3]**

- Actividad para romper el hielo
- Introducciones
- Introducción al Proyecto
- Normas
- Propósito y objetivos
- Estructura

### **Módulo 3: Resiliencia (6h)**

- **Energiser: ¿Cómo es trabajar donde trabajas? (10')**
- **Introducción al Módulo (10')**
- **Sección 1 -Resiliencia (100')**
  - El lugar de trabajo resiliente
    - Definición de resiliencia y su impacto en el lugar de trabajo
    - Tipos de resiliencia
  - Habilidades de resiliencia
    - Descripción general de las habilidades relacionadas con la resiliencia
    - Características de un lugar de trabajo resiliente
  - Salud mental en el lugar de trabajo
    - Resiliencia y salud mental en el lugar de trabajo
    - salud mental en el trabajo
    - Actividad: ¿Está su organización haciendo lo suficiente para promover la salud mental positiva en el trabajo?
  - Estrategias de resiliencia
    - Pasos para desarrollar la resiliencia en el lugar de trabajo
  - Desafíos de cambiar en el lugar de trabajo
    - lidiar con el cambio
- **Sección 2 – Gestión del tiempo (70')**

- El principio de Eisenhower
  - Definición del principio de Eisenhower
  - ¿Cómo usar el principio de Eisenhower?
  - ¿Cómo enfocarse en Sus Prioridades?
  - ¿Cómo superar el ajetreo?
- Objetivos INTELIGENTES
  - ¿Cómo hacer que tus metas sean alcanzables?
  - ¿Cómo dejar de procrastinar?
  - ¿Cómo decir “no”?
  - Actividad: ¡Di no!
- **Sección 3 – Manejo del Estrés, Burnout y Boreout (100')**
  - Tipos de estresores
    - Definición de estresores
    - Actividad: Piense en ejemplos de factores estresantes
  - Presiones comunes y cómo manejarlas
    - Estrés de tiempo
    - Estrés anticipatorio
    - Estrés situacional
    - estrés de encuentro
    - Actividad: Explore reacciones alternativas a los problemas cotidianos
  - Burnout y aburrimiento
    - Definiciones de burnout y síndrome de boreout
    - El síndrome de burnout: síntomas, causas y consecuencias
    - El síndrome del boreout: síntomas, causas y consecuencias
    - Actividad: La estrella de mar

- **Sección 4 – Acoso laboral (50')**
  - Definiciones de acoso laboral
    - ¿Qué es el acoso y en qué se diferencia del bullying?
    - Tipos y ejemplos de acosos en el lugar de trabajo
    - Individuos comúnmente acosados
    - Expresiones de acoso
  - Cómo lidiar con el acoso en el lugar de trabajo
    - Actividad: Discusión basada en “The Ninny” de Anton Chekhov
    - Consejos para lidiar con el acoso laboral
- **Conclusión (10')**
  - Discusión: ¿Qué está considerando cambiar en su forma de trabajar?
- **Revisión (10')**
  - Preguntas de revisión
    - Preguntas y respuestas

## **Evaluación del Taller**

## **Clausura del Taller**

## **6. Técnicas de Entrenamiento**

### **Módulo 3: Resiliencia (6h)**

#### **Sección 1 – Resiliencia (100')**

<b>Temas</b>	<b>duración estimada</b>	<b>Técnica de entrenamiento</b>	<b>Herramientas y Material</b>
<b>El lugar de trabajo resiliente</b> - Definición de resiliencia y su impacto en el lugar de trabajo - Tipos de resiliencia	15'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT	- Presentación PPT
<b>Habilidades de resiliencia</b> - Descripción general de las habilidades relacionadas con la resiliencia - Tipos de resiliencia - Características de un lugar de trabajo resiliente	25'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT	- Presentación PPT
<b>Salud mental en el lugar de trabajo</b> - Resiliencia y salud mental en el lugar de trabajo - Salud mental en el trabajo. - Actividad: ¿Está su organización haciendo lo suficiente para promover la salud mental positiva en el trabajo?	35'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT. - Actividad con el uso de presentación PPT y formularios de Google	- Presentación PPT - Formularios de Google
<b>Estrategias de resiliencia</b> - Pasos para desarrollar la resiliencia en el lugar de trabajo	10'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT.	- Presentación PPT
<b>Desafíos de cambiar en el lugar de trabajo</b> - Lidar con el cambio	15'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT.	- Presentación PPT

**Sección 2 – Gestión del Tiempo (70')**

Temas	duración estimada	Técnica de entrenamiento	Herramientas y Material
<b>El principio de Eisenhower</b> - Definición del principio de Eisenhower - ¿Cómo utilizar el principio de Eisenhower? - ¿Cómo enfocarse en Sus Prioridades? - ¿Cómo superar el ajetreo?	20'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT	- Presentación PPT
<b>Objetivos INTELIGENTES</b> - ¿Cómo hacer que tus metas sean alcanzables? - ¿Cómo dejar de procrastinar? - ¿Cómo decir “no”? - Actividad: ¡Di no!	50'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT - Actividades individuales con el uso de tarjetas de escenario - Discusión sobre los resultados de las actividades individuales.	- Presentación PPT - Tarjetas de escenario

**Sección 3 – Manejo del Estrés, Burnout y Boreout (100')**

Temas	duración estimada	Técnica de entrenamiento	Herramientas y Material
<b>Tipos de estresores</b> - Definición de estresores	35'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT	- Presentación PPT - Pizarra

- Actividad: Piense en ejemplos de factores estresantes		- Actividad grupal con el uso de pizarra o Google JamBoard  - Discusión sobre los resultados de la actividad del grupo.	- Marcadores de pizarra  - Jamboard de Google
<b>Presiones comunes y cómo manejarlas</b>  - Estrés temporal  - Estrés anticipatorio  - Estrés situacional  - Estrés de encuentro  - Actividad: explora reacciones alternativas a los problemas cotidianos	30'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT  - Actividad individual con el uso de tarjetas de escenario  - Discusión sobre los resultados de las actividades individuales.	- Presentación PPT  - Tarjetas de escenario
<b>Burnout y aburrimiento</b>  - Definiciones del burnout y el síndrome de boreout  - El síndrome de burnout: síntomas, causas y consecuencias  - El síndrome de boreout: síntomas, causas y consecuencias  - Actividad: La estrella de mar	35'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT  - Actividad grupal con el uso de pizarra o Google JamBoard  - Discusión sobre los resultados de la actividad del grupo.	- Presentación PPT  - Pizarron  - Marcadores de pizarra  - Jamboard de Google

#### Sección 4 – Acoso laboral (50')

Temas	duración estimada	Técnica de entrenamiento	Herramientas y Material
<b>Definiciones de acoso laboral</b> - ¿Qué es el acoso y en qué se diferencia del bullying? - Tipos y ejemplos de acosos en el lugar de trabajo - Individuos comúnmente acosados - Expresiones de acoso	20'	- Conferencia con el uso de la presentación PPT	- Presentación PPT
<b>Cómo lidiar con el acoso en el lugar de trabajo</b> - Actividad: Discusión basada en "The Ninny" de Anton Chekhov - Consejos para hacer frente al acoso laboral	30'	- Visualización de vídeos - Lectura de cuentos - Discusión con el uso de la presentación PPT - Conferencia con el uso de la presentación PPT	- Video de Youtube - Copias impresas de la historia. - Presentación PPT

### Conclusión (10')

Temas	duración estimada	Técnica de entrenamiento	Herramientas y Material
<b>Discusión: ¿Qué está considerando cambiar en su forma de trabajar?</b>	10'	- Discusión con el uso de la presentación PPT	- Presentación PPT

## Revisión (10')

Temas	duración estimada	Técnica de entrenamiento	Herramientas y Material
Preguntas de revisión	10'	- Preguntas y Respuestas con el uso de la presentación PPT	- Presentación PPT

## 7. Evaluación del Taller (Todos los Módulos)

La calidad del taller se evaluará recopilando y analizando los comentarios tanto de los participantes como de los formadores.

Los resultados de la evaluación se recogerán a través de cuestionarios que cubrirán diferentes aspectos de la acción, como la organización del taller, el contenido y material del taller, y la actitud de los asistentes hacia los Lugares de Trabajo para el Aprendizaje.

Los cuestionarios se distribuirán a los participantes y capacitadores ya sea en línea o en forma impresa.

A partir de la información recopilada se elaborarán dos tipos de informes:

- Informes de evaluación a nivel de país socio, incluidos también los resultados de las pruebas de actitud.
- Un informe que incluye datos agregados de la evaluación y las pruebas de actitud de todos los países socios, así como recomendaciones para cambiar la actitud de los empleadores hacia los lugares de trabajo de aprendizaje derivados de los datos recopilados de todos los países socios.